

نصائح للفتاة قبل الزواج



إهداء من دار النشر للنساء

دار النشر للنساء ١٩٨٠

اهداءات ٢٠٠٢

١/عصين كامل السيد بك قصص
الاسكندرية

نصائح للفتاة قبل الزواج

إعداد / علي خليفه

الكتاب الإلكتروني للفتاة قبل الزواج

© هي مصدر رقمي 07 811-8116 بالاسكتلندية

التوزيع بالقاهرة
المركز العربي الحديث
١٠٣ شارع الإمام علي - ميدان الاسماعيليه - مصر الجديدة

مقدمة

فى هذا الكتاب ستجد كل فتاة مجموعة من الإرشادات الهامة لها فى حياتها فقد تفقد أى فتاة النصيح ممن حولها . أو قد تجده فى أحد المجالات دون المجالات الأخرى أو قد توجه إليها نصائح خاطئة .

ستجدى مجموعة إرشادات للعناية بجسدك وصحتك العامة عن طريق تكوين فكرة صحيحة عن المواد الغذائية . وعن طريق ممارسة بعض التمرينات الرياضية العادية التى لا يتطلب منك أدائها أى شرط صعب . وبذلك تحافظين على قوامك وصحتك ثم جزء عن أفضل ألوانك المناسبة لبشرتك . لتكونى فتاة صحيحة الجسد سليمة الذوق .

وإن لم يحتوى كل شئ فقد إحتوى إرشادات تخص مستقبلك عندما تقفى عند الخطوات الأولى للزواج . فإختيار الزواج مرحلة تليها مرحلة الخطبة والتعامل مع أهل الخطيب . ثم الزواج وما يليه من واجبات ومسؤوليات قد تظنى أنه لايمك معرفتها الآن . ولكن الحقيقة الأكيدة أنه من الأفضل أن تكونى مؤهلة عقليا لتقبل هذه الحقائق ومعرفتها كى لا تصدمى بها أو تكونى جاهلة بها وربما وصلتك بعض المعلومات بشكل خاطئ فتشوه مفاهيمك وتكون هناك أضرار نفسية فى المستقبل .

ثم بعض النصائح لكى تكونى ربة بيت جميلة تعتنى بنظافة بيتها وتمتع طعام أسرتها وتتصرف برقة مع زوجها ومع من تعرف .

أنه لا يحتوى كل ما يمكن أن يوجه لكى من نصائح . ولكنه يحتوى الكثير مما يجب أن تعرفه .

الفصل الأول

كيف تحافظين على نصارتك وصحتك وجمالك

تمارين للنشاط والحياة والرشاقة

إعلمي أن التمارين الرياضية مفيدة لك جداً لبعث النشاط والحياة في جسدك خاصة في فترة الصباح . سماع الموسيقى أثناء أداء التمارين يزيد من إمتاعك بأدائها .

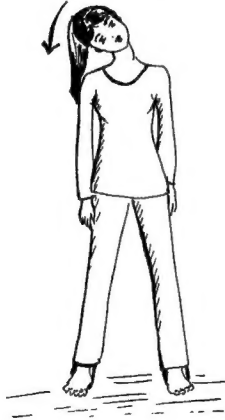


إبدئي بالجرى في المكان لعدة دقائق للتسخين ثم قومي بعمل بعض من التمارين التالية بحيث تشمل المجموعة التي تختارينها على جميع أجزاء الجسم .



التمرين الأول :

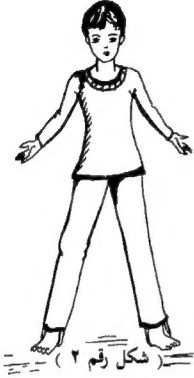
قفى (كما بالرسم رقم ١) ساقاك مفتوحتان . ذراعاك مفردتان إلى جانبك . دعي الرأس يندفع للخلف . أديري رأسك اليسار . ثم للأمام . ثم اليمين لتصبح دائرة . يؤدي التمرين بهدوء حتى لا يسبب دوخة . كررى التمرين ٥ مرات .



(شكل رقم ١)

التمرين الثاني :

قفي ساقاك مفتوحتان . ذراعاك مفرودة إلى جانبك . إرفعي الذراعان لأعلى الرأس ثم أنزليهما لأسفل وفي نفس الوقت ادفعيهما للخلف . ثم اجعليهما إلى جانبك مرة أخرى . (كما بالرسم رقم ٢) وكرري التمرين عدد من المرات .



(شكل رقم ٢)

التمرين الثالث :

قفي الساقان متباعدتان قليلا . الذراعان مفرودتان على إستقامة خط الكتف . (كما بالرسم رقم ٣) إدفعي ذراعتك الأيمن ليلف نصف الجسد العلوي لليمين (مراعاة تثبيت القدمين) الرأس تلف أيضاً لنفس الجهة . عودي للوضع الأول ثم كرري التمرين جهة اليسار . كرري التمرين ٥ لليمين ٥ لليساار .



(شكل رقم ٣)

التمرين الرابع :

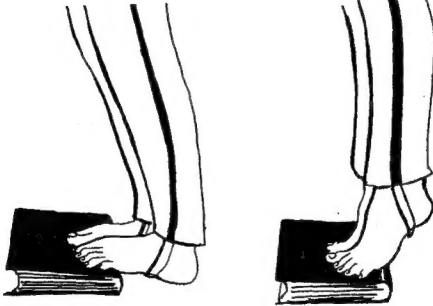


قضى الساقان متلاصقتان . حركى
إحدى الركبتين لأعلى مستعينة بيديك
لتلامس الركبة الجبهة مع مراعاة أن
تبقي الساق الثانية مفرودة . كررى
التمرين مع الساق الأخرى . التمرين لكل
ساق ٥ مرات . أنظرى الرسم رقم ٤ .

(شكل رقم ٤)

التمرين الخامس :

ضعى كتاب كبير على الأرض . قفى على حافته بأطراف أصابعك .
أهبطى بحيث تكون الأصابع على الكتاب والكعب على الأرض كما بالرسم
رقم ٥ . كررى التمرين .



(شكل رقم ٥) ٢

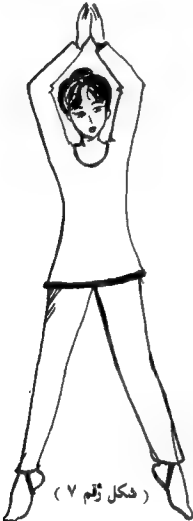
التمرين السادس :

قفي ظهرك ملاصق للحائط على أطراف أصابعك . الذراعان ممدودتان على إستقامة الكتفين . أهبطي ببطء لتتخذي وضع الجلوس وأنت على أطراف أصابعك . مع تحريك الذراعين للأمام لتتلامس الأصابع (كما بالرسم رقم ٦) كرري التمرين .



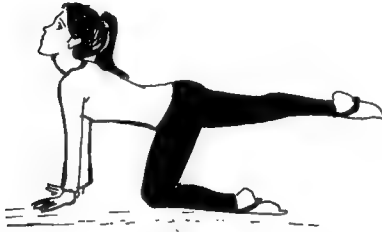
التمرين السابع :

قفي وساقاك متلاصقتان وذراعاك إلى جانبك . إقفزي لتبتعد الساقين وترتفع الذراعان لأعلى مع التصفيق بالكفين . عند القفز يتركز الجسم على أطراف الأصابع كما بالرسم رقم ٧ .



التمرين الثامن :

إركعي على ركبتيك ويداك على الأرض (كما بالرسم رقم ٨) افردى إحدى قدميك للخلف على إستقامة الجسم مع دفع الرأس للخلف . ثم عودى لوضعك الأول . افعل نفس الشيء مع الساق الأخرى . كررى التمرين ٥ مرات مع كل ساق .



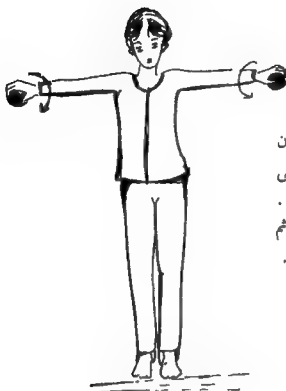
(شكل رقم ٨)

التمرين التاسع :

قفي معتدلة . ميلى بجذعك للجهة اليمنى ثم إعتدلى .. يكرر على الجهة اليسرى كررى التمرين ٥ مرات مع كل جانب .



(شكل رقم ٩)



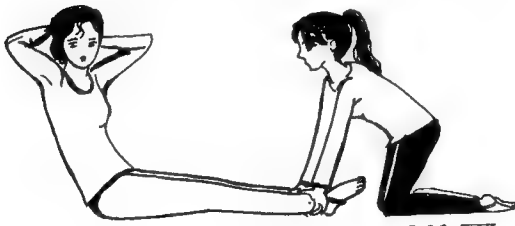
التمرين العاشر :

قفي ساقك متجاورتان الذراعان مفردتان بمحاذاة الكتفين . إمسكي كرة أو برتقالة أو أى شيء فى كل يد . اعملى حركة دائرية باليدين للأمام . ثم تكرر نفس الحركة الدائرية للخلف .

(شكل رقم ١٠)

التمرين الحادى عشر :

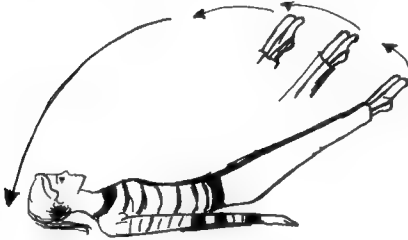
تمددى على ظهرك . إرفعى الجذع لأعلى واليدين مشبوكة خلف الرأس . لفى الجذع مرة لليمين ومرة لليسار . ثم تمددى ثانية وكررى التمرين مع (ملاحظة تثبيت القدمين بواسطة شخص أو وضعهما أسفل شيء ثقيل).



(شكل رقم ١١)

التمرين الثاني عشر :

تمرين آخر للبطن تمددى على ظهرك الذراعان مفردتان . ارفعى ساقاك لتلامس أطراف الأصابع الأرض خلف الرأس مع مراعاة أن تكون الساقين مفردتين .



(شكل رقم ١٢)



٣ - نط الحبل :

نط الحبل من أسهل التمارين وهو مفيد لكل الأعمار وكل الناس .

(شكل رقم ١٣)

الجرى فى الهواء الطلق :

٤

الجرى من التمارين المناسبة لكل الأعمار مفيد لرشاقة الجسم والصحة العامة .

إن توفر لك مكان مناسب للجرى . فابدئ بالمشى أولاً حوالى عشر دقائق للتسخين . ويفضل إرتداء حذاء رياضى وثياب لا تعيق الحركة . كذلك لا تجرى أبداً بعد وجبة دسمة . أو وأنت متعب . ولا تجرى فى طريق غير ممهد .



لتشعرى بالراحة بعد أداء التمارين ننصحك بالآتى :

٥

- * إتركى جسدك يبرد تماماً . أغتسل بعد فترة بماء فاتر .
- * لا تؤدى أى تمرين إذا كنت مريضة أو إذا كان التمرين مؤذ لك وعنيف .
- * نظمى عملية التنفس أثناء أداء التمارين كى لا تشعري بالدوخة . ومن الأفضل أن يكون التنفس من الأنف .
- * عند الجرى فى المكان لا تجرى على أطراف الأصابع بل على القدم كلها كى لا تؤذى الأصابع :
- * لا تؤدى أى تمارين بعد تناول الطعام مباشرة .
- * لا تؤدى التمارين فى غرفة مكتومة . تفضل الأماكن جيدة التهوية .
- * أخيراً أداء التمارين بهدوء وإتقان يجعل نتيحتها مضمونة وأكيدة .



لسلامة قوامك من التشوهات أتبعى الأسلوب السليم عند المشى والجلوس فالمشى السليم يكون كالآتى :

٦

رأسك مرفوع لأعلى — كتفيك معتدلة — التنفس منتظم — الساقان

مستقيمان — أصابع القدم تلمس الأرض قبل الكعب — نقطة ارتكاز
الأصابع لو مُد منها خط للرأس يكون الخط مستقيم — إمشى بخطوات
منتظمة ودعى الذراعان تتحركان حركة عادية مع الساقين بشكل عكسي
(اليد اليمنى مع الساق اليسرى والعكس) .



الطريقة الصحيحة للمشى

(شكل رقم ١٤)

★ أما عند الجلوس فحاولى أن تضعى قدميك على الأرض تماما . الساقان متجاورتان والظهر مفرد . هذه الجلسة تساعدك أن تجلسى مدة أطول للمذاكرة أو أمام التلفزيون دون إرهاق .

الطريقة الصحيحة للجلوس .



(شكل رقم ١٥)



صحتك والغذاء



ولكى تكونى فناة صحيحة الجسد فإننا ننصحك بتكوين فكرة بسيطة عن عناصر الغذاء الأساسية وهى كالآتى :-

(١) مواد بروتينية

تفيد فى بناء الجسم (الشعر . الجلد . العظام ... الخ) .

تمد الجسم بالطاقة اللازمة لحركته . وليس لهذه المواد علاقة بالبدانة
توجد فى اللحم . الكبد . الكلى . الأسماك . البيض . الجبن . الفول .
اللوبيا . العدس . الفاصوليا الجافة .

(ب) الكربوهيدرات (النشويات . السكريات) :

تعتبر هذه المواد من أهم مصادر الطاقة للجسم . ولكن كثرتها تسبب
البدانة .

توجد السكريات فى عسل النحل . العمل الأسود . قصب السكر .
الفاكهة .

النشويات توجد فى الحبوب . البقول . الأرز . البطاطس . البطاطا .
المكرونة . الكعك . والنشويات بعد الهضم تتحول لسكريات .

(ج) المواد الدهنية :

توجد فى دهن الحيوان . القشدة . السمن . الزبد . صفار البيض .
الزيت . وهى من أكبر مصادر الطاقة للجسم ولكن زيادتها عن الحاجة
تسبب البدانة .

(د) المعادن : تفيد فى بناء الجسم يحصل عليها الجسم عن طريق الطعام .

الكالسيوم :

يحتاجه الجسم لبناء العظام . والأنتان . يفيد فى صحة اللثة .
يوجد فى اللبن — صفار البيض — العدس — الجبن — الخبز — اللوز
الجوز — الملوخية — القرنبيط ، وفى معظم أنواع الفاكهة .

الحديد :

يفيد في بناء الدم . لذا فهو مفيد للفتاة في فترة الدورة الشهرية .
يوجد في اللبن — الكبد — الكلى — اللحم — السمك — العدس —
اللوبيا — الفاصوليا — السبانخ — الحم — التين — الزبيب — البنجر —
القصب — الرمان — المشمش .

الفسفور :

يوجد في السمك — الكلى — اللحم — صفار البيض — الطيور —
العدس — الفول — اللوز — نخالة القمح — الجبن — الكاكاو .

اليود :

يوجد في الأسماك — اللوبيا — الفاصوليا .

(هـ) الفيتامينات : فيتامين أ ، ب ، ج ، د ، E . C . B . A

فيتامين أ يطلق عليه اسم فيتامين النمر لأنه مفيد لنمو الجسم وصحة
الجلد ، وسلامة العيون واللثة .

يوجد في اللبن — الزيت — الخضروات — السمك — السبانخ — الفول
السوداني — الجبن — الملوخية — الجزر — المانجو — البقوق — القرع
العسلي .

فيتامين ب يساعد على صحة الجلد والشعر .

يوجد في الخبز (الأسمر) — الكبد — الكلى — اللحم — اللبن —
نخالة القمح — العدس — اللوز — الحلبة — الحمص — البندق .

فيتامين ج C

يؤمن كثير من الناس بفائدة هذا الفيتامين لشفاء البرد وهو أيضا مفيد
لصحة خلايا الجسم ويساعد الجلد على تجديد خلاياه .

يوجد في البرتقال — الليمون — الطماطم — السبانخ — الخس —
الجوافة — اليوسفي — البطاطس — جميع الفواكه والخضروات الطازجة .

فيتامين د D

يوجد في الجبن — القشدة — اللبن — زيت السمك — صفار
البيض .

(هـ) الماء

ثلثي وزن الجسم تقريباً من الماء وهو مفيد لكل العمليات الحيوية التي
تم داخل الجسم . ينقل الفضلات إلى خارج الجسم عن طريق العرق
والبول . ويساعد في تنظيم درجة الحرارة الداخلية للجسم .
تناول الخضف والفاكهة يقلل الإحتياج للماء . عكس تناول المخللات
والمواد الغذائية الجافة فإنه يزيد الإحتياج للماء .



وهذه بعض النصائح لصحتك الغذائية :

٨ تجنبى الطعام الحمر بالسمن أو الزيت . الأفضل تناول المشويات
والمسلوق .

٩ لا تكثرى من تناول الشيكولاته بين الوجبات أو معها .

١٠ لا تأكلى حتى تمتلى معدتك . ثلث لطعامك وثلث لشربك وثلث
لنفسك كما قال رسول الله ﷺ :

١١ يستحسن أن تبدئى وجبتك بتناول السلطة .

١٢ الخضروات المطهية لمدة قصيرة (مثل السلوقة) أفضل من التى تأخذ
مراحل طويلة فى الطهى وأفضل من المسبكة .

١٣ لا تشربى مشروبات فواره (كوكاكولا . بيبسى ...) قبل الوجبات لأنها
تعطى إحساس وهمى بامتلاء المعدة . كذلك قللى من الملح فى طعامك
ومن المواد الحريفة .

١٤ خذى وقت كافى لمضغ الطعام مضغاً جيداً .

١٥ تناول الفاكهة أفضل من تناول الحلويات .

١٦ شرب الماء مع الأكل يسبب عسر الهضم لأنه يخفف العصارة الهاضمة
ويحسن شربه قبل الأكل بنصف ساعة .

١٧ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة ضار لأنه يمنع الجسم من الاستفادة
بالحديد الموجود فى الطعام .

١٨ تقشير الفاكهة من العادات الخاطئة لأن الطبقة الملاصقة للقشرة تحتوى
على كثير من العناصر المفيدة للجسم .

١٩ إحرصى على تناول الفاكهة والخضروات الطازجة . كذلك حددى ميعاد
ثابت لوجباتك حتى لا ترتبك المعدة ولا تتناولى الطعام بين الوجبات .



إحذرى السمنة والتهزل وذلك بإتباع النصائح السابقة والإقلال من الدهون والنشويات وإهتمى بممارسة الرياضة فالسمنة من الناحية الصحية دليل على المرض وتعمل احتمال الإصابة بأمراض القلب كبير .

يضاف للأضرار الجسمانية للسمنة أضراراً نفسية . أما إذا كنتى قد أصبتى فعلاً بالسمنة فلا تيأسى ولا تكتفى بالندم والتأسى على ما كان عليه قوامك من رشاقة بل يجب أن تبادرى إلى تدارك الخطأ بإتباع نظام لغذاءك وممارسة الرياضة وإن وجدت أن ممارسة الرياضة مرهقة فابدئى بالمشى وممارسه فى الهواء الطلق بانتظام . وتنصحك بعدم إتباع رجيم قاسى لأنه يؤثر على الصحة العامة ونضارة الجلد . كذلك إحذرى تناول عصير الليمون الحامضى على الريق صباحاً بحجة تخفيف الوزن فقد يترتب عن هذا حدوث قرحة بالمعدة . كذلك إبتعدى عن أدوية التخسيس وحبوب سد النفس .



لصحة وجهك بشرتك ننصحك بالآتى :



أحفظى بشرة وجهك نظيفة ، وأغسله ثلاث مرات على الأقل يومياً. إذا كانت بشرتك جافة فيجب عمل قناع للوجه مرة كل أسبوع وهذا القناع عبارة عن صفار البيض المخفوق جيداً ، مضاف إليه قليل من زيت الزيتون أو الموز . يوضع القناع على البشرة كلها عدا المنطقة المحيطة بالعينين ويترك مدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ .

أما إذا كانت البشرة دهنية فيكون القناع من بيض البيض المخفوق جيداً يغطى به الوجه لمدة ربع ساعة ثم يغسل .



تناولى قليلاً من الطعام المحتوى على فيتامين (A) وفيتامين (ج) C لأنه مفيد لصحة الجلد

٢٣ لا تزيلى الرؤوس السوداء الموجودة فى البشرة لأنها تتحول لحبوب كبيرة تسبب التهاب الجلد .

٢٤ تجنبى العديد من أصناف الكيك والحلوى والدهنيات لأنها تزيد من درجة تدهن الجلد خاصة إذا كانت بشرتك دهنية .

٢٥ الملابس القطنية أفضل للجلد من الملابس التى يدخل فى تركيبها الألياف الصناعية . ويفضل تغيير الملابس الداخلية يوميا .

٢٦ نظفى بشرتك تماماً قبل النوم من أى آثار للماكياج . يمكنك استخدام كريم مطهر البشرة مع تدليكها وإزالة الزائد منه . كذلك فإن استخدام الماء الفاتر فى التنظيف أفضل من الماء الساخن .

٢٧ اهتمى بتعرض وجهك لأشعة الشمس فترة لأنها تساعد على فتح مسام الجلد . ولكن إحدري إطالة هذه الفترة خاصة وقت الظهر حيث تكون الشمس حارقة فتسبب حدوث بقع سوداء فى البشرة . كذلك تنزهى فى الهواء المنعش لأنه يزيد حيوية الجلد .

٢٨ عند استعمالك للعطور (بارفانات) كوني حذرة عند وضعها على الوجه لأنها تؤثر على الجلد وتسبب ظهور بقع داكنة وجافة .

٢٩ لتنظيف الوجه اتركى إناء مملوء بالماء يغلى جيداً على النار ثم أضيفى إليه كمية من أوراق النعناع الخضر . اتركى وجهك يتعرض لبخار الماء حتى يتشبع به . بعد خمس دقائق يجفف الوجه بمنشفة .

لكى تجنبى بشرتك الإصابة بحب الشباب تجنبى الإفراط فى تناول الشيكولاته والدهنيات والمسلات . تجنبى القلق والإنفعالات العصبية . وأعتنى بنظافة بشرتك وقلى من استخدام الماكياج . أما إذا حدثت الإصابة فأستشيرى الطبيب . وإن كنتى تستعملى حبوب منع الحمل فتوقفى عن تناولها . كذلك إحدري الماكياج لأنه يلهب البشرة أكثر .



للعناية بمجلد ذراعيك ننصحك بالآتى :

★ ممارسة التمرينات الرياضية للذراعين فهى تمنع ترهلها .

✳ تنظيف منطقة الكوع بالليمون والجليسرين . ثم استعمال كريم يساعد فى نعومتها . أو يغسل بماء دافىء وصابون ويدلك بلوفة خشنة . ثم يدعك بزيت زيتون دافىء يترك عليه لمدة ١٠ دقائق .

جلد اليد يكون معرضا للجفاف نظرا لتعرضها بكثرة للحرارة والبرودة والماء لذا يفضل إرتداء قفاز مطاطى عند أداء أعمال المنزل ومراعاة تدليك اليد ببودرة تلك بعد خلع القفاز ومراعاة تھيف اليدين جيدا من الماء . مع إستعمال كريمات لليد أو تدليكها بزيت الزيتون بعد تنظيفها بالليمون ويترك الزيت على اليد لمدة ساعة يساعد هذا على نعومة الجلد .

★ شطف اليدين بمحلول خل يحمى الجلد من الجفاف والتقشف .



للعناية بالقدمين إتبعى الآتى :

★ اغسل القدمين كل يوم . وبعد التمرينات الرياضية . بعد الغسل جففهم

جيداً خاصة بين الأصابع ثم دلكهم ببودرة التلك . فى أيام الصيف الحارة
دلكى قدميك بقطعة من الثلج لتنشيطها .

★ استبدلى الجوارب كل يوم . وتجنبى الأحذية الضيقة والكعوب العالية .

★ عند الإرهاق من المشى ضعى قدميك فى محلول دافىء من الماء + الملح
وقليل من الكحول لمدة ٢٠ دقيقة . وفى حالة وجود تشققات فى الكعب
تنقع فى الماء الدافىء فترة ثم تدعك بالحجر لإزالة الجلد الميت . ثم تدلك
بكريم وتكرر العملية عدة مرات حتى يزول التشقق . ومن الطب النبوى
نصيحة باستعمال الخناء للقدمين .

★ عصير الليمون مفيد لنعومة جلد القدمين . وللعناية بالركبتين إتبعى نفس
طريقة العناية بالكوع .



وهذه أربعة تمارين للقدمين ننصحك بإتباعها :



(١) قفى على أطراف الأصابع . ثم ببطء إهبطى على الكعبين . كررى
التمرين .



(شكل رقم ١٦ أ)

(٢) سيرى على الحافة الخارجية للقدم مسافة داخل الغرفة .



(شكل رقم ١٦ ب)

(٣) قفى على كتاب كبير أصابعك للخارج ثم إحنى الأصابع لتقبض على الكتاب . ثم ابسطهم . كررى التمرين عدة مرات . أنظري الرسم .



(شكل رقم ١٦ جـ)

(٤) حركى القدم حركة دائرية لترسمى دائرة كاملة بقدميك . حركيها فى إتجاه دوران الساعة . ثم فى الإتجاه العكسى .



للعناية بالشعر إتبعى الآتى :

٣٤ إهتمى بالطعام المفيد فى بناء الشعر وهو المحتوى على سليكون — حديد منجنيز — كبريت .

السليكون يوجد فى الفراولة .. الفجل — الخيار (بدون تقشير) —
التين — الكرنب — الخس — السباغ .

الكبريت يوجد فى الفجل — الكرنب — الجزر — اللفت — التفاح
البصل — القرنبيط .

الحديد يوجد فى العسل الأسود — اللبن — الكبد — الكلى —
اللحم — العدس .

٣٥ إهتمى بتدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع فى حركة دائرية حيث ينشط
التدليك الدورة الدموية ويزيد كمية الغذاء التى تصل للشعر عن طريق
الدم .

٣٦ لتحافظى على الشعر من التلف لا تعرضيه لأشعة الشمس القوية . وماء
البحر . إذا تشققت أطرافه قصها .

٣٧ حاولى ترك الشعر يجف جفافا طبيعيا وعدم الإكثار من استعمال
السيشوار بكثرة لأنه يعمل على تشققه .

٣٨ إستخدمى مشط واسع الأسنان . كذلك إستعملى فرشاة ناعمة .
ولا تستخدمى أدوات الغير .

٣٩ لإعطاء الشعر مظهر لامع استخدمى كريم مغذى واتركيه يبقى على شعرك
فترة قبل إستعمال الشامبو .

٤٠ قومى بعمل حمام زيت لشعرك كل أسبوعين .. قومى بتسخين كمية من
الزيت . زيت الزيتون (أو أى زيت طبيعى مغذى للشعر) يسخن الزيت

بواسطة حمام مائى ولايسخن تسخين مباشر . ثم دلكى الشعر بالزيت الدافىء حتى يتشبع . لفى رأسك بغطاة ساخنة وأتركها فترة ١٥ دقيقة . ثم أغسلى شعرك .

وللعناية بفروة رأسك لا تقرى بجفف الشعر من رأسك حتى لا تجف فروة الرأس . يستحسن ترك مسافة بين فروة الرأس والجحف . عدم إطالة مدة التعرض للهواء الساخن .

يفضل إستخدام الزيوت الطبيعية لتدليك فروة الرأس .

السيرابى مضر للشعر لأنه يجففه .

عند لف الشعر لا تلصقى الرولوه بفروة الرأس ولكن إتركى عدة ستمترات بدون شد حتى لا تتأثر فروة الرأس .

وقبل كل شىء فإن نظافة الشعر أساس لصحته وجماله فاغسله مرة فى الأسبوع إن كان جاف ومرتين إن كان دهنى . يفضل إستخدام صابون يدخل فى تركيبه زيت نباتى . واحذرى إستعمال الزيوت المعدنية مثل الفازلين والبرافين .

عند صبغة الشعر يفضل إستخدام الحناء مع عدم إستخدامها فى وسط حامضى لذا يفضل إستخدام معجون الحناء بالخلل أو الليمون .

إعلمى أن الشعر يتساقط منه حوالى ٥٠ شعرة يومياً .



للحناية بجمال عيونك إتبعى الآتى :

إقرئ دائما فى إضاءة واضحة . يفضل إن يأتى الضوء من جانب واحد .

٤٧

عند مشاهدة التلفزيون لا تقترب منه . وعموما فإن رؤية التلفزيون لمدة طويلة يرهق العين . ولا تجعلى الغرفة مظلمة وأنت تشاهدى التلفزيون ودائما اجعلى الصورة واضحة غير مهزوزة .

٤٨

لا تجلسى على مستوى أقل أو أعلى من مستوى التلفزيون . بل فى نفس المستوى على مسافة ٥ أقدام على الأقل . ولا تنظرى للتلفزيون من زاوية أو من جانب .

٤٩

تجنبى الأرق والإجهاد والتدخين والسهر والتعرض للضوء القوى لفترة طويلة فهى تسبب حدوث هالات سوداء حول العينين . نامى نوما كافيا كى لاتبدو عيونك حمراء .

٥٠

للوقاية من الشمس إرتدى نظارة شمسة . ولكن لاتطيلى فترة إرتداؤها . قبل كل شىء إهتمى بنوع الطعام ولا تنسى أن فيتامين أ مفيد لقوة الإبصار وصحة العيون .

٥١



لجمال أسنانك :

إهتمى بنوع الغذاء الذى يحتوى على الكالسيوم .

٥٢

٥٣

نظفنى أسنانك بمعجون أسنان بعد كل وجبة ولا تتركى الطعام يتخمر فى فمك فهو يسبب رائحة كريهة . ولا تتناول الحلويات بين الوجبات . كذلك لاستخدمى فرشاة أسنان حادة . يفضل أن تكون ناعمة ولا تستخدمى فرشاة شخص آخر . يفضل تغيير فرشاة الأسنان كل ٣ أشهر . لا تشرى ماء بارد أثناء تناول طعام ساخن .

٥٤

استعملى الفرشاة بطريقة صحيحة حتى لا تتلف الأسنان وتؤثر اللثة . والطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان الأمامية يكون بتحريك الفرشاة حركة رأسية من أعلى لأسفل . ومن أسفل لأعلى . ثم نظفنى الأسنان من الداخل والضروس .

٥٥

لاحظى لون لسانك-لون اللسان النظيف السليم يكون قرنفلى-ويكون باهتا عند الإصابة بالأنيميا (فقر الدم) . فى أمراض الصدر يصبح لونه أرجوانى يميل للزرقة . ويشبه لونه الفراولة عند مرضى السكر . واللون الأصفر يظهر على اللسان وعند الأطراف فى أمراض الصفراء (المراقبة) .

٥٦

إذا أردت إزالة رائحة البصل والثوم من فمك فامضى عودا من البقدونس أو الجرجير .

٥٧

إذا كانت رائحة فمك كريهة رغم غسلها بالمعجون فقد يكون السبب وجود التهاب أو تقيح بالغم أو اللثة . وقد يكون نتيجة مرض فى الأنف أو الحنجرة مثل التهاب اللوزتين .

عادتا ما تكون رائحة الغم فى فترة الحيض غير مقبولة وتزول بزوال الحيض .

٥٨

ننصحك بالنوم نوما هادىء وفترة كافية كى تحافظى على حيوتك وجمالك . فترة النوم الكافية من ٦ إلى ٨ ساعات وعند الأطفال تزداد الفترة . أما عند كبار السن فتقل هذه الفترة .



ولتنامى نوم هادىء ننصحبك بالآتى : —

- * لا تؤدى تمارين رياضية قبل النوم يفضل أن تؤدى قبل النوم بوقت كافى .
- * لاتشاهدى فيلم مثير أو مرعب ولا تقرأى كتاب مثير قبل النوم .
- * لا تأكلى وجبة دسمة قبل النوم . يفضل تناول طعام خفيف قبل النوم بساعتين .
- * يمكنك أخذ حمام دافىء أو شرب كوب لبن دافىء . أو قراءة كتاب ممل أو سماع موسيقى هادئة إن استمعى عليكى النوم .
- * لتكن ثياب النوم مريحة خالية من الأحزمة والأربطة .
- * أحيطى نفسك بمناظر مريحة تخيينها . ولا تفكرى فى أى مشاكل قبل النوم .



مثلاً إعتنيتى بصحتك وغذائك عليكى أن تعتنى بمظهرك وثيابك . وليس معنى هذا ارتداء القالى والفاخر من الثياب . بل إختيار الألوان المتناسقة معا ، والمناسبة فى نفس الوقت للون بشرتك . فكل نوع من النساء درجات ألوان تناسبها ودرجات أخرى يجب أن تبتعد عنها .
واليكى تقسيم لأنواع النساء من حيث لون البشرة والشعر ونصائح بإستعمال بعض الألوان والبعد عن بعضها الآخر .

١ — المرأة ذات البشرة الحمرة :

لون شعرها فى الغالب بنى بدرجاته . وأسود . لون البشرة يكون حمرى فاتح . أو حمرى مع إحمراء خفيف . أو حمرى ذهبى . والدرجات الحمرة لشعوب البلاد الشرقية .
لون العيون يكون بنى — عسلى — رمادى مخضر أو مزرق — أسود .



الألوان المناسبة لك هي درجات الأزرق ، درجات الأخضر ، كذلك الأسود والأبيض والفوشيا من أنسب الألوان . الألوان الناصعة تجعل المرأة الخمرية أكثر إشراقا . يمكنك إرتداء ألوان متضادة كالأسود مع الأبيض — الأحمر مع الأبيض .



إذا كنت خمرية تجنبي هذه الألوان تماما . الأصفر — الذهبي — البرتقالى البنى .

كذلك الألوان الترابية لا تناسبك حيث تجعلك أكثر شحوبا . تجنبي درجات الأحمر مع الأصفر ودرجات الأخضر مع الأصفر كذلك عند اختيارك نظارة تجنبي الإطار الذهبى .

إذا كنت خمرية ذات شعر أشقر فلا تتبعى هذه المجموعة وأتبعى نصائح الشقراوات .

إذا كنت خمرية ذات شعر محمر فلا تتبعى هذه المجموعة وأتبعى نصائح ذوات الشعر الأحمر .

إذا كنت خمرية داكنة اللون فلا تتبعى هذه المجموعة وأتبعى نصائح ذوات البشرة السمراء .

أنظري كارت الألوان وهو يحتوى ٢٤ لون تناسبك. الأربعة ألوان الأولى هي أساس ألوانك أى واحد منها يناسب القطع الأساسية للثياب مثل الثاير والبالطو — الجاكت — البنطلون . الألوان المحايدة واختارى منها ألوان الأكسسوارات ، باقى الألوان هي تدريجات لونية تصلح لبعض قطع الثياب مثل البلوزة . السوتير .

★ فى ألوان ماكياجك تجنبي درجات البيج مع الذهبى فى بودة الأساس .
وفى ظلال الجفون يناسبك الأزرق — الرمادى — الرمادى الداكن —
الرمادى المخضر — موف .

ملحوظة : تجدى كارت الألوان فى ظهر غلاف الكتاب

في أحمر الشفاه يناسبك الأحمر الشفاف — الوردى — الفوشيا —
الخوخى .

قلم تحديد العيون رمادى غامق — أسود .

الماسكرا أسود — كحلى .



٢ — المرأة ذات البشرة السمراء :

لون شعرها عادتا بنى غامق . أو أسود غامق .

لون البشرة :

أسمر بدرجاته . ودرجات من البنى .

لون العيون :

غالباً عسلى — بنى — أسود — ونادراً يكون رمادى أو رمادى مزرق .

إذا كنت امرأة سمراء البشرة ننصحك بتجنب هذه الألوان تماماً :

الزيتونى — الذهبى — الأصفر — البرتقالى .



ولكن هذه الألوان تناسبك وتجعلك أكثر إشراقاً وهى :

الأيض — الأحمر — الروز — الوردى — الخوخى — الأبيض مع
الأسود .



* إذا كانت بشرتك سمراء فاتحه فيناسبك أكثر الأزرق — الوردى الفاتح
جداً — الأحمر الياقوتى — الأصفر الفاتح جداً .

* إذا كنت سمراء دكنة البشرة فتناسبك أفتح درجات الألوان .

إذا كنتِ ترقدى نظارة يناسبك الإطار الفضى — الرمادى — أو إطار
لامع فاتح اللون . والعدرات رمادى — روز — رمادى مائل للموف .
أفضل ألوان ماكياجك بالنسبة لظل الجفون : روز — أزرق مائل
للموف — أزرق غامق — بنفسجى — والماسكرا بنى .
الروج : روز — أحمر — أحمر بلون البوق .
أحمر الحدود : أحمر — وردى — أحمر فاتح .
★ صاحبات البشرة الشقراء يمكن تقسيمهن لنوعين بشرة شقراء شاحبة
بيضاء جداً كالثلج ، وبشرة شقراء ذهبية .



٣ — صاحبات البشرة الشاحبة :

لون شعرهن غالباً بلاتينى — أشقر غامق — بنى — لون الكتان
(أشقر فاتح جداً) .
لون البشرة شاحب . أو شفاف كالثلج — أو أحمر باهت .
لون العيون غالباً أزرق فاتح — رمادى فاتح — عسلى — أزرق —
أزرق مخضر .



إذا كنتِ من أصحاب البشرة الشاحبة فتجنى هذه الألوان تماماً :
الأبيض الناصع — الذهبى — الزيتونى — البرتقالى — البيج .
ويناسبك الأحمر الوردى — والأزرق الصافى (اللبنى) حيث

يجملائك أكثر إشراقاً .

أيضاً ستجدى باقى الألوان المناسبة لك فى كارت الألوان الخاصة بك وهو يحتوى ٢٤ لون تناسبك تماماً الأربعة الأولى أساس لألوانك إختارى منها ألوان القطع الأساسية لثيابك كالجاكيت — التاير — البالطو .
والألوان المحايدة ٦ إختارى منها ألوان الأكسسوارات . باقى الألوان هى تدرجات لونية تصلح لبعض قطع الثياب مثل البلوزة — السوتير .

أفضل درجات الألوان لماكياجك :

بودرة الأساس : درجات لون البشرة — بيج فاتح — روز مائل للبيج .

أحمر الخدود : روز — أحمر وردى .

ظل الجفون : موف رمادى — رمادى مزرق — أحمر وردى — رمادى غامق — بنى فاتح .

قلم تحديد العين : رمادى غامق — رمادى فاتح — رمادى مزرق — مسوف .

الماسكرا : موف — كحل .

أحمر الشفاه : أحمر وردى — روز — أحمر مائل للزرق .

★ إذا كنتى تستعمل نظارة يناسبك الإطار الرمادى — الأزرق — الوردى الأحمر كما يناسبك الإطار المعدنى الفضى .

عدسات نظارة الشمس رمادى مزرق — وردى — أزرق — بنى فاتح .

★ إختارى أكسسواراتك بحيث تنسجم ألوانها مع ألوان ثيابك .



٤ — صاحبات البشرة الشقراء الذهبية :

والمرأة عادة فى هذه المجموعة يكون لون شعرها بنى ذهبى — درجات اللون الأشقر .

لون البشرة : عاجى — أو ذهبى متشرب بحمرة .
لون العيون : غالباً أزرق — أزرق مخضر — بنى ذهبى .



الشقراوات يجب عليهن تجنب هذه الألوان تماماً :
الفوشيا — الرمادى الفاتح والغامق .



أفضل الألوان : الأزرق — الأصفر — الذهبى — المرجائى — الكريم —
العاجى . (الكريم والعاجى والذهبى تكون جميلة جداً مع ظلال شعرك
الذهبية) .

الشقراء ذات البشرة الحمرة والعيون الزرقاء يناسبها البنى — والألوان
المرجانية .

الشقراء ذات البشرة العاجية يناسبها درجات البيج والأصفر المخضر .
ولون الرمال .

الشقراء ذات الشعر الأشقر الغامق يناسبها الأزرق والذهبى .

وباقى الألوان المناسبة لك تجديها فى كارت الألوان للشقراوات . ويحتوى
٢٤ لون هى أنسب ألوانك . الأربعة الأولى هى أساس ألوانك تناسب
الأجزاء الأساسية فى ثيابك كالتايرير والبالطو والجياكت .

والسبعة ألوان التالية تناسب ألوان اكسسواراتك والجوارب . الألوان
الباقية تدرجات لونية تناسب قطع الثياب المختلفة مثل البلوزة .

* أفضل ألوان ماكياجك :

بودرة الأساس قهوية من لون بشرتك .

أحمر الخدود : مرجائى — أحمر فاتح .

ظل الجفون : بنى — أزرق — رمادى .

قلم تحديد العيون : بنى — رمادى — أزرق .

الماسكرا : بنى — كحل .

أحمر الشفاه : وردى — مرجانى — برتقالى محمر .

★ إذا كنتى ترتدى نظارة إستعملى إطار ذهبى — روز — بنى .

عدسات نظارة الشمس : بنى — روز — أزرق — أخضر .



• — ذوات الشعر الأحمر :

فى الغالب يكون لون الشعر أحمر فاتح . أحمر غامق . بنى ذو لمعة حمراء .
أسود ذو بهيق أحمر .

لون البشرة : أحمر خفيف — أشقر .

لون العيون غالباً تركواز — أخضر — أزرق — بنى ذهبى .

وعلى ذوات الشعر الأحمر أن يتجنبن تماماً :



الفوشيا — الوردى — الخوخى — الأسود .

أفضل ألوانهن : الأخضر — الأورانج (البرتقالى) — البنفسجى —
الأحمر الطلوى .

ولأن لون بشرتك الأحمر يكون وهاج يجب عليكى عدم لإرتداء أكثر من
ثلاثة ألوان فى وقت واحد بحيث تتناسب هذه الألوان مع لون شعرك
وعيونك وبشرتك .

وباقى الألوان المناسبة لك تجديها فى كارت الألوان لذوات الشعر
الأحمر يحتوى ٢٤ لون هى أنسب ألوانك ، الأربعة الأولى أساس ألوانك .
إختارى منها القطع الكبيرة فى الثياب مثل الجاكت — التاير — البالطو .
السة التالية هى ألوان محايدة تناسب ألوان اكسسواراتك وجواربك .

باقى الألوان هى تدريجات لونية تناسب مختلف قطع الثياب مثل البلوزة .
بالنسبة لألوان ماكياجك :

بودرة الأساس إختارى لونها قريب جدا من لون بشرتك .

أحمر الخدود : مرجانى — وردى .

ظل الجفون : أخضر — ذهبى — رمادى غامق — أحمر محمر .

قلم تحديد العيون : أخضر — بنى — أسود .

الماسكرا : بنى غامق — أخضر .

أحمر الشفاه : طوى — مرجانى — خونجى .

إذا كنتى تتردى نظاره يمكنك إستعمال إطار ذهبى ولكن تجنبى
الأحمر والكحل .

والعدسات (لنظاره الشمس) رمادى وبنى فاتح إذا كانت عيونك
خضراء :

تركواز — درجات الذهبى — إذا كانت عيونك بنية .



واليكى فكره عامة عن أدوات الماكياج وطرق إستعمالها . ليس من
الضرورى أن تستعملها كلها مجتمعة بل إستعملى منها ما تشعرين أنك
تحتاجينه ويزيدك جمال . لا تبالنى فى ماكياجك يكفى لمسات خفيفة مع
إحتفاظ الوجه بهيئته العادية .

— كريم ملطف للبشرة قبل الماكياج : Moisturizer —

يجعل الجلد ناعم ويساعد على ثبات بودرة الأساس يستعمل كثير من
الكريم للبشرة الجافة مع إزالة الزائد . وقليل من الكريم للبشرة الدهنية .

— منهل البقع (يدارى البقع) Concealer

يستخدم لمداواة البقع الحمراء والصفراء والداكنة فى البشرة ويجعلها كلها بلون واحد متقارب . يستخدم الأخضر للبشرة الحمراء — الأرجوانى للبشرة الشاحبة ، المشمشى للبشرة السمراء والخمرية . وهناك قلم يشبه قلم الروج يستخدم لتغطية الظلال الموجودة أسفل العين والظلال المحيطة بالأنف والفم ولونه يجب أن يكون أفتح من لون البشرة .

— بودرة الأساس Foundation :

يغلى الوجه بطبقة رقيقة منها وبذلك تصبح البشرة معدة لعمل الماكياج . لإختارى لون البودرة بحيث يتقارب قدر المستطاع من لون البشرة .

— أحمر الخدود Blusher :

بودرة أو كريم أو سائل يستعمل بواسطة فرشاة أو أسفنتجة لون أحمر الخدود يجب أن ينسجم مع لون الروج .

— قلم الحواجب Eyebrow pencils :

لتحديد الحواجب .

— ظل العيون Eye shadow :

بودرة أو كريم أو قلم يشبه قلم الروج .

— قلم تحديد العيون Eye Liner :

يحدد العين

— الماسكرا :

تصقل الرموش وتزيد عمق العين .

— أحمر الشفاه Lip stick :

كريم أو سائل أو قلم وتحدد الخطوط الخارجية للشفه بقلم لتحديد

الشفاه .

== البودرة Powder :

تجعل بودرة الأساس ثابتة ولامعة لفترة طويلة يستحسن إستخدام بودرة لا لون لها حتى لا تؤثر على لون بودرة الأساس .



خطوات عمل الماكياج (كما بالرسم رقم ١٧) :



(أ) بودرة الأساس توزع على كل البشرة بالتساوى ولايترك خط فاصل بين الوجه والعنق .

(ب) لإخفاء الظلال السوداء أسفل العين وحول الأنف توضع نقاط من الكريم المستخدم في ذلك وتفرّد على الجلد فيزول الظل .

(ج) تستخدم فرشاة ناعمة لوضع البودرة على الوجه كله والجفون أيضاً .

(د) أحمر الخدود يوضع على الحدود متجهاً لآخر الصدغ على أن تخف شدة اللون بالتدرج كلما اتجهنا نحو الأذنين .

(هـ) تحدد الحواجب بقلم تحديد الحواجب . ثم توزع الظلال على العين في إتجاه من أسفل لأعلى ثم للخارج . يفضل إستخدام الظلال البودرة باستعمال الفرشاة . ثم تحدد العين بقلم تحديد العين وآخر خطوة هي الماسكرا مع مراعاة عدم وضع طبقة كثيفة منها . وبعد إزالة الماكياج تدهن الجفون بزيت زيتون لتغذية الرموش وعدم وصول الزيت لداخل العين .

(و) حددى الخط الخارجى للشفنتين باستخدام قلم تحديد الشفاه ثم املى الشفتين بالروج لون قلم التحديد قريب من لون الروج .

خطوات عمل المكياج



(ب) وضع كريم أسفل العين لإزالة اللون الداكن .



(أ) وضع بودرة الأساس .



(د) أحمر الخدود .



(ج) توزيع البودرة على الوجه .



(و) الشفاه .



(هـ) ماكياج العين .

معالجة عيوب العين باستخدام الماكياج :

إذا كانت عيونك بارزة ننصحك بالآتي : (أنظري الرسم رقم ١٨)



حددي العين باستخدام قلم غامق على الجفن العلوى والسفلى . ثم
إستخدمي ظل جفون غامق على الجفن العلوى فقط يصل حتى عظم
الحاجب . إستخدمي ظل جفون من نفس اللون ولكن فاتح على الجفن
السفلى . ثم إستمعلي الماسكرا .

العين البارزة



(رسم رقم ١٨)

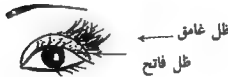
إذا كانت عيونك غائرة ننصحك بالآتي : (أنظري الرسم رقم ١٩)



إرسمي خط رفيع على الجفن العلوى ثم إستمعلي ظل جفون لامع
(أو فاتح) لتقليل الاحساس بعمقها ويكون لون الظلال على عظم
الحاجب أغمق من التي على الجفون . وفي أركان العين إستمعلي قلم
تحديد عيون فاتح لامع .

خففي من الماسكرا حتى لا تزيد الإحساس بعمق العين

العين الغائرة



(رسم رقم ١٩)



إذا كانت عيونك صغيرة نصحك بالآتي : (رسم رقم ٢٠)

إستعملى حول العين ظل جفون فاتح جدا . ثم ظل جفون غامق على الجفن العلوى كما بالرسم ثم ضعى لون فاتح على عظم الحاجب وبقلم رفيع حددى العين . ثم إستعملى الماسكرا .

العين الصغيرة



(رسم رقم ٢٠)



الشفاه : نصحك إذا كانت شفتيك رفيعة جداً بالآتي :

حددى شفتيك بقلم تحديد الشفاه على أن ترتفعى قليلا بالخط أعلى الشفه العليا وتنخفض قليلا بالخط أسفل الشفه السفلى .

إستعملى درجتين من الروج الغامق للأركان . وفى المنتصف روج فاتح جداً فيبدو القسم أكثر امتلاء (أنظرى بالرسم رقم ٢١) .

شفاه رفيعة



(رسم رقم ٢١)

٧٥

وإذا كانت شفثيك ممثلة جداً ننصحك بالآتى :

عند استعمال بودرة الأساس ضعها على الشفثين أيضاً . إستعملى قلم تحديد شفاه أغمق من لون الشفثين . عند تحديد الشفثين أدخلى بالخط قليلا للداخل عن الخط الطبيعى . ثم إستعملى درجتين من الروج الفاتح للأركان الخارجية والغامق فى المنتصف فثبدو الشفثين أقل امتلاء (كما بالرسم ٢٢) .

شفاه ممثلة



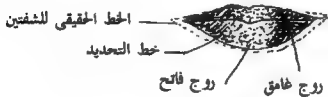
(رسم رقم ٢٢)

٧٦

إذا كان فمك واسع ننصحك بالآتى :

استعملى بودرة الأساس على أركان الشفثين الخارجية . حددى الشفثين بقلم تحديد شفاه للداخل قليلا عند الأركان . إستعملى روج غامق وتجنبى الروج الفاتح فهو يزيد الإحساس بإتساع الفم .

فم واسع



(رسم رقم ٢٣)

راعى عند إختيارك الثياب أن تكون مناسبة لقوامك .

إذا كنت قصيرة ممتلئة أختارى أطوال مناسبة واتساعات مناسبة لا تظهرك أكثر قصر . كذلك لا ترتدى ثوب مقلم بالعرض . المقلم بالطول أفضل فهو يظهرك أكثر طول . الأقلام العريضة خطأ . لكن الخطوط الرفيعة أفضل فهي تظهرك أكثر نحافة . إبتعدى عن الكورنيش العريض فى ثيابك . إبتعدى عن الجونله المكشكشة . ولكن البليسيه مناسب لك . وفى الجاكت إبتعدى عن الأكثاف العريضة . ولا ترتدى الموديل ذى الأزرار المزدوجة .

إبتعدى عن الأقمشة السميكه والبلوفرات السميكه .

إذا كنت طويلة فأبتعدى عن القماش المقلم بالطول . وإرتدى ثياب متسعة نسبيا . قصاتها عرضية . وإبتعدى عن الضيق فهو يزيد الإحساس بطولك كذلك الفستان ذو اللون الواحد الداكن يزيد الشعور بطولك . أو نحافتك .



فتاة قصيرة متمثلة

جاكت طويل
كول عريض
الجاكت واسع

جوب طويلة واسعة

حذاء منخفض
وجوب فاتح

ثوب أكثر تناسق
يظهر الجسد أقل
إمتلاء وأكثر طول

جوب داكن
حذاء مرتفع قليلاً

(رسم رقم ٢٤)

(أ) اختيار صحيح للأطوال ولون داكن يظهر الجسد أكثر نحافة وطول .

(ب) اختيار خاطيء للأطوال يجعل الفتاة تبدو أكثر قصر وإمتلاء .

فتاة طويلة

بلوفر داكن
بدون أكمام

قميص ذو
أكمام فاتح
اللون

جوب مقلمة
بالطول

جوب داكن اللون



ب

جاكت متسع

جوب واسعة



جوب فاتح
حذاء منخفض

م

(رسم رقم ٢٥)

(١) اختيار صحيح يقلل من الإحساس بطول الفتاة .

(ب) اختيار خاطيء يزيد الإحساس بطول الفتاة .

فتاة ممثلة القوام

كول عريض

فستان ذو
مربعات كبيرة
وخطوط عريضة

حذاء ذو خلعخال

فستان سادة
ذو نقشة
صغيرة

(رسم رقم ٢٦)

(أ) اختيار صحيح للون هادئ ونقشة هادئة وتفصيلة تظهر الجسد أقل إمتلاء.

(ب) اختيار خاطئ فالثوب يظهر الفتاة أكثر إمتلاء.

فتاة تحفة القوام



- (١) اختيار صحيح لا يظهر نحافة جسد الفتاة .
 (ب) اختيار خاطيء لثوب ضيق يؤكد نحافة جسد الفتاة .

الفصل الثاني

كيف تختارين خطيبك ؟

كيف تختارين خطيبك



إذا ما حان وقت الزواج وأصبحت في سن مناسبة فاعلمى أنه لا يحق لأحد إرغامك على الزواج من رجل لا تميلين إليه ، أو توافقين عليه أو ترضين به ، فاختيارك لشريك حياتك حق مكفول للمرأة شرعه الله لك ، ولا يمنع ذلك من استرشادك بأراء الكبار ونصائحهم ، ووضعها موضع اعتبارك وأنت تختارين زوج المستقبل . فالمثل الشعبي يقول : « أكبر منك يوم يعرف عنك بسنة » .

كما يجب أن تتذكرى جيداً أن الحرية دائماً مقرونة بالمسؤولية ، وحيثك في إختيار شريك حياتك تلقى على عاتقك مسؤولية هذا الإختيار وتحملك وحدك تبعاته ، ولتعلمى أن قرارك هذا هو أخطر قرار في حياتك كلها ، إذ يترتب عليه إما سعادتك وإما شقاؤك طوال حياتك ، فترضى وتقبل وفكرى جيداً ، وأعلمى أن الحياة الزوجية بطبيعتها لا تستطيع أن تقوم وتستمر على عطف أو عاطفة عابرة أو إعجاب وقتى مزيف ، كما أنك ستكونين واهمة إذا تصورت أن سعار الحب المموم سيظل وقوده متوقداً على مر الأيام ، فالحياة الزوجية تقوم على المودة والرحمة بين الزوجين ، فانظرى بعين الاعتبار لحلق الرجل ودينه وحسن معاشرته وخلو شخصيته من العقد النفسية والطباع غير المحمودة ، فإدمان الرجل للخمر أو المتهدرات أو القمار من الأمور التى تهدد مستقبلك معه مهما كانت قدراته المادية ومميزاته الأخرى ، كما أن الرجل الذى يعالى من مركب نقص ولا يستطيع أن يثق بنفسه ويعتد بشخصيته ، سوف يجزعه الأمرين من غوته وشكوكه التى لا تنتهى ، كما أن الرجل الذى يخال بوسامته ولا يهتم إلا بمظهره الخارجى وهندامه فقط ، رجل تافه ذو شخصية مسطحة ، وغالباً ما يكون مغرماً بإيقاع النساء فى حباله ولا يترقى ظمأه نحو تكوين علاقات غرامية مع النساء حتى بعد الزواج .

كما لا ينبغي أن ترجح كفة الرجل لمجرد كثرة ماله أو قدرته على شراء شبكة ثمينة أو مهر كبير ، فليس بالضرورة أن يكون خير الرجال هم

أكثرهم مالاً ، إذ ما قيمة المال إذا كان قد أتيج له جمعه من مصادر
محرمّة، أو إذا كان قد ورثه عن أمه أو أبيه بلا أدنى جهد أو قدرات
خاصة أو ملكات .

ولا يعنى ذلك أننا نطالبك برفض الرجل لكثرة ماله ، وإنما ننصحك
ألاً توافقى عليه لمجرد كثرة ماله .



فترة الخطوبة

٧٩

ادرسى خلال فترة الخطوبة بعناية طباع خطيبك وقدراته وخلقه وميوله وأفكاره ، فإذا تأكدت أنه الرجل المنشود الذى سوف يحقق معك أمانيك وأحلامك ، وجب عليك أن تتعلمى كيف تكونين امرأته المنشودة التى يحقق معها هو الآخر أمانيه وأحلامه ، وذلك بتغيير بعض الطباع والحصول المكتسبة لديك ، والتى تقتنعين بينك وبين نفسك بأنها جديرة بالتغيير ، وبأنها سوف تقف حائلاً بين خطيبك وبين سعادته معك .

ومن هذه الحصال غير المحمودة : شدة الإسراف والبذخ ، أو الانخراط الزائد عن حدود اللياقة فى صداقاتك بالشباب ، أو ضياع معظم وقتك فى تجولك فى الأسواق بحثاً عن آخر صمحات الموضة ، أو كثرة التحدث عن صديقاتك اللاتى سبق لهن الزواج وتوفر لهن حظاً أوفى من الجهاز وما قدم لهن من شبكة أو مهر . وكلها مظاهر للتدليل الزائد الذى حظيت به فى بيت أبيك ، وهى غالباً ما تؤرق خطيبك وتقلقه على مستقبله معك . وقد تنفرو منك نفوراً يجعله يتراجع نهائياً عن اختياره لك . وهذا حق ، كما أنه من حقل بل ومن واجبك تجاه نفسك وحياتك ومستقبلك ، ألا تترددى فى اتخاذ قرارك بالعدول عن الارتباط بخطيبك ، إذا ما اكتشفت فيه أثناء فترة الخطوبة من العيوب مالا تقبلينه فى زوجك وشريك حياتك .

٨٠

تعرفى على أسرة خطيبك جيداً ، وتأكدى من أنك يمكنك الاندماج فى هذه الأسرة اندماجاً مريحاً سعيداً بلا تكلف أو مشقة ، أما إذا كان هناك تناقض كبير بين طابعهم وأسلوب حياتهم ومعتقداتهم ، وبين طباع أسرتك وأسلوب حياتك الذى نشأت عليه ومعتقداتك ، فإن هذا التناقض من شأنه أن ينقص عليك حياتك الزوجية لا محالة ، فالنشأة والتربية الدينية مثلاً ، يستحيل أن تنسجم وتتواءم مع حياة التسبب والاضلال والتحلل من كل القيم الأخلاقية كما أن الاختلاف الكبير فى مستوى المعيشة ومستوى التعليم والثقافة والمعرفة ، يجعل من العسر على الأمور أن تجري فى مجراها الطبيعى .

ويخدعك من يقول لك مادمت مقتنعة بزواجك مؤمنة بأنه الرجل الذى تنشدينه ، فما أهمية أن تقتنعي بأسرته وأهله ، وما أهمية أن تستنجمي معهم مادمت منسجمة مع زوجك انسجاماً تاماً ، لأنه من المستحيل أن تنقطع صلته بأهله بعد الزواج . وإذا حاول فلن يتركوه بلا مشاكل ، ولن يلبثوا أن يقتحموا عليكما حياتكما شر اقتحام .

٨١

لا تستجيبى لرغبات خطيبك الحسية قبل الزواج مهما كانت يسيرة ، فإذا حاول استدراجك إلى النشاط الحسى ، فتعلمى أن تقولى لا فى رقة ولباقة وفى الوقت المناسب ، ولا تسمحى لنفسك أن تضعفى أمام إلحاحه أو حرصك على إرضائه وعدم إغضابه ، ذلك لأن الشاب غالباً ما يغيب أمله فى خطيبته إذا ما فرطت فى نفسها ، وقد يظن بها الظنون ويعتقد أنها تمرست على هذا النشاط الحسى مع شاب أو شباب من قبله ، ومهما أظهر لك من امتنان وتقدير على استجابتك لرغباته ، فإنه يذخر لوقت لاحق فى اللاوعى رأيه الآخر فيك باعتبارك امرأة سهلة المئال منحلة ، ليس لديك قدرة على مواجهة المواقف وصمد غزوات الرجال عنك ، وغالباً ما يؤرقه هذا الشعور بعد الزواج ، ويكون مصدراً رئيسياً لشكوكه وغيرةه وعدم اطمئنانه إلى تصرفاتك ، وقد يعايرك فى إحدى المشاحنات أو المشاجرات التى قد تنشأ بينكما ، هذا إن لم يدفعه شبعه منك وارتوائه خلال فترة الخطوبة إلى الهروب والعدول عن الزواج منك .

٨٢

تأكدى من خلوه من الأمراض الوراثية أو الأمراض الخبيثة أو المعدية ، حرصاً على سلامتك وسلامة أولادك بعد ذلك ، وفى الجانب الآخر ، يجب أن تستشيرى طبيبة أمراض النساء لإعدادك صحياً لكى تكونى فى أكمل صحة وأتم عافية قبل ليلة الزفاف ، واحرصى على علاجك من أى أمراض ظاهرة كانت أو خفية ، مثل الأمراض الجلدية وتغير رائحة القم على سبيل المثال ، حتى لا يصدم عرسك فى ليلة العرس الغالية .

حددى بنفسك تاريخ الزفاف ، وأحرصى على ألا يحدث الزفاف خلال أيام الحيض ، حتى لا يهصد عرسك صدمة شديدة ، ويصاب بالأذى والضيق والاضطرار ، ويجب أن يكون الزفاف في يوم تالي لأيام الحيض وليس قبل الحيض ببضعة أيام ، كما يجب ألا يكون الزفاف خلال شهر رمضان حتى لا يقع عرسك في حيرة بين رغبته الجماعية في الاستمتاع بك . وبين الصيام .

لا يصح -أخير التخلص من شعر العانة والإبطون حتى آخر يوم قبل الزفاف ، بل ، ينبغي أن يتم ذلك قبل الزفاف بثلاثة أيام على الأقل ، ذلك أن التخلص من هذا الشعر غالباً ما يترك آثاراً بهذه الأماكن أشبه بالآلتهابات ، أو قد ينتج عنها التهابات فعلية تحتاج لبعض الوقت للعلاج بالكريمات اللطيفة ، فإذا ما أرجأت التخلص من هذا الشعر إلى آخر يوم قبل الزفاف ، فقد يضايق عرسك ويصدمه ما يراه من التهابات في هذه المناطق ، وقد يظن بك الظنون ويصاب بخيبة أمل في هذه الليلة الغالية .

إذا اتفقت مع عرسك على تأجيل الحمل لفترة ، يجب عليك أن تبدى بتناول الحبوب بانتظام قبل الزفاف بثلاثة أشهر على الأقل ، حتى يعتاد جسمك على الحبوب ولا تتعرضى إلى أى اضطرابات هرمونية بعد الزفاف ، مما ينعكس أثره بالضرورة على مزاجك العام ، وعلى مدى استعدادك للتمتع والاستمتاع الحسى .

اعرفى صورة شعرك المفضلة عند عرسك وأحرصى على الظهور بها في ليلة الزفاف ، فإن هذه اللفتة اللامحة منك لن تقوت عليه ، وسيساعده كثيراً أن يراك في هذه الليلة حريصة على أن ترضى مزاجه وميوله ، وربما ساعده هذا التعبير غير المباشر منك على أن يتغلب على تعثره وتخبطه وحججه في هذه الليلة .

لا تحاول استغزاز خطيبك بمحدثك عن كل من أعجبوك أو خطروا ببالك أثناء فترة المراهقة ، فهذه الأحاديث تضايق الرجل وتصيبه في مشاعره وتجرح كبريائه وتذل غروره ، وتجعله يفقد متعة الاعتقاد بأنه أول من سكن قلبك وحرك وجدانك وأثار فيك مشاعرك البكر . فكم يسعد الرجل أن يعتقد أنه فارس الأحلام الذى أذهرت له كل أحاسيسك وإعجابك .

لا تكذبى أبداً على خطيبك وإن اكتشف أى حقيقة عنك فلا تداربها وأشرحى له أمورك بوضوح كى يثق فيك .

لا تحاولي الظهور بأرق من مستواك أمام خطيبك فسيأتى اليوم الذى تنفضح فيه الحقيقة وتكون النتيجة عكسية . فكونى طبيعية .

لا تطلبي منه أن يصارحك بأسماء من تعلق قلبه بهن ، ولا تلحى عليه لكى يسرد عليك أدق التفاصيل التى تتعلق بعلاقاته العاطفية فى الماضى ، فقد يكون ماضيه خالياً من مثل هذه التجارب ، ولكنه سيحزنه أن يبدو لك رجلاً قليل الحيلة عديم الخبرة فى هذا المضمار معتقداً أن ذلك يقلل من شأنه فى نظرك ، وقد يضطره ذلك إلى اختلاق القصص والحكايات التى تظهره غازياً مغواراً لقلوب العذارى ، ولكن سيمرّب لديه شعور بالنقص لأنه وحده الذى يعلم الحقيقة ، وقد يستفز هذا الشعور رغبته فى إثبات قدرته على كسب قلوب النساء دون اللجوء إلى الزواج كوسيلة تقليدية مكنته منك ، ويسير له كل عسير فى سبيل الحصول على قلبك ، وهنا يبدأ فى اختبار هذه القدرات خارج البيت ، فإذا نجح ، فإنك تكونين قد فتحت على نفسك باباً للمتاعب كنت فى غنى عنه .



كيف تعاملين أهل زوجك

إذا شعرت أن تصرفاتك أو طباعك أو حركاتك تثير استياء أهل زوجك ، فينبغي أن تعيدى النظر في تصرفك وسلوكك وأسلوبك .

٩١

لا تتوقعى أن ينظر أهل زوجك نظرتك إلى أمور الحياة ومشاكلها ، وتغاضى عن الفروق الفكرية بينكم .

٩٢

لا تتوقعى أن يؤدوا لك ما تريد من خدمات ومعاونات بأسلوبك أنت ، ولا تكثرى على من يتطوع منهم بتقديم معونة لك بالتوجيه والإرشاد . بل اكتفى بتقديم شكرك والتعبير عن امتنانك .

٩٣

إحرصى على تبادل الزيارات التى توثق عُرى المودة بينك وبين أهل زوجك .

٩٤

إحرصى على مشاركتهم مشاركة إيجابية فى كل المناسبات مثل زواج إحدى شقيقاته أو نجاح شقيقه الأصغر أو عند مرض والدته خاصة إذا نزلت إحدى المستشفيات .

٩٥

ضعى نفسك موضع حاتمك وعاملها كما تحبين أن تعاملك زوجة ابنك فى المستقبل أو زوج ابنتك .

٩٦

احذرى الجدال والنقاش فى أثناء الأسبوع الأخير من الشهر النسوى — وهو الأسبوع السابق للحيض القادم — حيث يزيد

٩٧

توتر أعصابك وقد تفقدن القدرة على التحكم في كلامك .



حاذرى أن تضعى نفسك فى موضع مقارنة بينك وبين شقيقة زوجك
مما قد يؤدى إلى إخراجها وربما يتطلب الموقف فى غير صالحك .



إذا حدث خلاف بين زوجك وأهله أدى إلى غضب زوجك فلا تجاربه
وتستغلى الفرصة لتعبرى عن بعض ما يجيش بصدرك تجاههم ...
فالخلاف سرعان ما يزول وتعود المياه إلى مجاريها وتبقى كلماتك عن
أهل زوجك عالقة فى ذهنه .



تذكرى أن زوجك غير مسئول عن تصرف أهله ، فلا تلوميه
ولا تؤاخذيه ولا تنقصى حياته بما يصدر عنهم من أخطاء .



في ليلة الزفاف

يجب أن يتفق ثوب الزفاف مع شخصيتك ، كما يجب أن يتناسب تفصيل الثوب مع نوع الحفل الذي يقام ، فالثوب الذي يناسب حفلاً عاماً ، يختلف عن الثوب الذي تعدينه لحفل عائلي لا يحضره سوى الأهل المقربين .



يجب مراعاة انسجام لون ثوب الزفاف مع لون بشرتك .



توخى الدقة والذوق السليم في اختيار الحلى (الإكسسوار) الذي تكملين به أناقتك ومحاسنك .



يجب أن تكون صورة الزفاف محشمة سامية ، فالاحتشام والوقار والسمو هي الصفات التي تناسب هذه المناسبة السعيدة التي لا تتكرر .



لا تصرى إصراراً على أن تظهر صورة الزفاف محاسن ثوبك ، وما فيه من تل ودانتيل ، ولو أدى ذلك إلى إخفاء عروسك في الصورة .



لا تذهبي إلى المصور ومعك أقاربك أو أقارب عروسك ، لأنهم قد يتدخلون في عمل المصور تدخلاً مفسداً ، فتفقد الصورة بهائها وسحرها .



لا تتوقعي الألم ولا تصدقي ما قد تقوله صديقاتك عن آلام الملامسة الأولى وفض البكارة ، لأن مجرد توقع الألم يحدث انقباضات في عضلات الحوض والفخذ قبل الملامسة ، مما يصعب المهمة ويحدث الألم فعلاً .





لا تنزعجى ولا تبتسى إذا فضل عروسك تأجيل لإزالة العذرة يوماً أو بعض يوم ، طلباً للراحة والاستجمام ، وحتى تزيد روابط الألفة بينكما .



ينبغى أن يفض عروسك غشاء البكارة بعضوه وليس بإصبعه حتى لا يتمزق المهبل أو يتهتك فيحدث نزيف .



قد يحدث ألا ينتصب عضو عروسك الإنتصاب الكافى الذى يمكنه من فض البكارة ، وغالباً ما يحدث هذا الإرتخاء الوقتى نتيجة خوفه من الإخفاق فى إزالة البكارة ، فينبغى عليك أن تهونى عليه الأمر وتطمئنيه أن ما يحدث بينكما لن يتسرب خبره إلى الأهل والأقارب ، ويمكنك أن تقولى له : إن الأيام أمامنا طويلة والعمر ممتد ، ويكفينا الليلة التعارف والمداعبة ، وبذلك تعيدى إليه ما يحتاجه من ثقة وهذوه واطمئنان .



يندر أن يحدث التوافق الحسى المنشود من أول ليلة ، والغالب أن تكون الملازمة الأولى فى ليلة الزفاف مثبطة لا تشعرىك بالإتجاه الحسى المنشود، وكثيراً ما يتخبط الرجل العروس فى هذه الليلة ، فلا تتمتعلى الاستمتاع ، ولا تنتظرى أن تواتيك ذروة اللذة دافقة جارفة فى وقت مبكر .

فإن الأمر قد يحتاج إلى عدة أيام وربما أسابيع حتى تفهمى مشاعر زوجك ، وتحلى انفعالاته النفسية والبدنية .



احتفظى بروح الفكاهة والمرح لتتغلبى على قلقك وقلق عروسك ، فما أخرجكما إلى هذا الجو المرح فى هذه الليلة عندما يلمس أجزاء غريبة لا يصح لمسها ، أو عندما تصدر منه بعض الحركات التى تدل على الحمق والرعونة .

١١٣

ابدى دورك فى الملامسة فى هدوء واسترخاء واطمئنان ، فى خطوات
مرتبة وبيدة ، ولا تتعجلا إتمام الملامسة قبل أن تتخلصا من
اضطرابكما وكأنكما تلهثان .

١١٤

لا تنسى إضاءة حجر النوم إضاءة خافتة ضعيفة لكى تشيعى جواً
حالمًا شاعرياً فاتناً خلافاً مثيلاً .

١١٥

دعى حركاتك الهادئة الوئيدة تنساب فى يسر ورشاقة فى إيقاع
موسيقى لطيف ، وأصغنى حركاتك بالطابع العاطفى الحسى الرقيق .

١١٦

لا تفاجئى عروسك بحركة سريعة مباغتة غير منتظرة ، حتى
لا تفزعيه ، وتقطعى نشاطه الحسى المنساب .

١١٧

قد يصعب الانتصاب على زوجك ، إلا إذا ربت يديك على عضوه ربتاً
مباشراً ، ولمسته لمساً لطيفاً مداعباً ، فحاولى إثارة بالريت الناعم
الطرى الرقيق الخالى من العنف والتوتر والتحفز والغضب .

١١٨

إذا لم يتجاوب عروسك ، أو إذا شعرت أنه ازداد تباعداً وتوتراً وقلقاً ،
فامتنعى ببطء وتدرج عن مداعبته ، ولا تسمحى للقلق أن يستبد
بك ، ولا تنهضى من جواره ، واستمرى إلى جواره فى إسترخاء وهدوء ،
وقد يكون من المفيد فى هذه الحالة أن تعيدى له هدوءه واطمئنانه بأن
تقولى له مثلاً : ليتنا نرتاح الليلة ، فأماننا الغد دائماً بساعاته الطويلة
وفرصه الكثيرة . ولكن إحرصى على أن تكونى صادقة تعين حقاً
ما تقولين .

١١٩

إذا استبد بعروسك سعار الرغبة بعد فترة من الاسترخاء واستبعاد فكرة

اللامسة ، ولاحظت أنه قد انتابه الانتصاب القوي من تلقاء نفسه ، فاحذري أن تركزى عليه إهتمامك أو تتحدثى عنه في ولىح قليل أو كثير ، لأن حديثك هذا قد يفقده انتصابه ويعذبه من جديد ، والأفضل أن تركيه يتصرف في بطة وتهل دون أدنى استعجال من جانبك .



تقضى السنة النبوية باستعمال الماء أولاً لإزالة النجاسة ، ثم يجفف البلل من الماء بشيء طاهر جاف ولو كان ورقة ، فاحرصى على غسل السبيلين بالماء بعد التبول والتغوط وعدم الاكتفاء باستعمال الورق الجاف .

وفي هذا يقول رسول الله ﷺ : « تنزهوا من بولكم فإن عامة عذاب القبر منه » .



إمتنعى عن الجماع بينك وبين زوجك أثناء الحيض ، لما في ذلك من حرمانية ومحصية لأمر من أوامر الله تعالى حيث يقول في كتابه الكريم : « ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يظهرن فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله » ، ومن البدنى أن التحريم السماوى للجماع أثناء الحيض كان لحكمة تتعلق بالنواحي الصحية لك ولزوجك ، ففى هذه المرحلة تكون أعضاء المرأة التناسلية كالرحم والمبيض والبطر فى حالة احتقان شديد ، وهذا يجعلها عرضة للمجراح الصغيرة والتسلخات غير المرئية أثناء الجماع ، وقد يسبب ذلك دخول الميكروبات التى تسبب التهابات ينجم عنها العقم . أما بالنسبة للرجل ، فإنه قد يصاب بالتهابات خطيرة لأن الدم النازل من الرحم يعتبر فاسداً ، وهو مزرعة للميكروبات التى قد تصيب مجرى البول .



احرصى على الطهارة بعد المباشرة (الجماع) ، وذلك بغسل جميع أعضاء الجسم أى الاستحمام كما سنّ الإسلام .



إذا أردت النوم وإرجاء الطهارة إلى الصباح ، فاحرصى على غسل الأعضاء الجنسية (الاستنجاء) بعد المباشرة ، فلهذا الأمر فائدة طبية كبيرة ، وقد سأل ابن عمر الرسول ﷺ : (أيرقد أحدنا وهو جنب ؟ ، فقال الرسول ﷺ : ... توضأ واغسل ثم نم) .



احرصى على غسل الجسم كله غسلاً جيداً بعد الحيض ، ثم اغسلى الفرج والمهبل أيضاً من الداخل لإزالة ما بقى فيه من آثار الدم حتى لا يكون مرتعاً للميكروبات ، ثم طيبى المهبل بوضع قطن معقم له رائحة طيبة فيه حتى يزول كل أثر لدم الحيض قبل مجامعة زوجك .



في السنة الأولى من الزواج



حاولى صادقة أن تتلمسى في رفق وذكاء نوعية المشاكل والخاوف التي يعانى منها زوجها في علاقته الحسية معك ، ولا تتدهشى عندما تقول لك : إن أغلب الرجال يعانون بعض المشاكل والخاوف التي تعرقل نشاطهم الحسى وتجعلهم يتعانون ، وقد يصابون بعجز كامل عن القيام بواجبهم الحسى ، لا لمرض أو عجز عضوى فيهم ، ولكن لأنهم تركوا مع مشكلاتهم النفسية متعلقين عليها ، لا يجلبون في زواجهم أى تفهم أو إدراك لطبيعة هذه المشاكل . والمرأة المتفتحة الذكية الناصحة يجب عليها أن تلم بنوعية المشاكل والخاوف التي يعانى منها زوجها .



يجب أن تدركى أن البرود الحسى الذى يصيب بعض السيدات منذ بداية حياتهن الزوجية ، يرجع في الغالب إلى أسباب نفسية بحتة ، عندما تصدم الزوجة في علاقتها الحسية بزوجها خاصة في الأيام الأولى من الزواج ، ولا ترجع صدمة الزوجة النفسية إلى عجز في مهارات زوجها أو نقص في رجولته ، بل على العكس نجد أغلب حالات البرود الجنسى لدى زوجات يتمتع أزواجهن بقسط هائل من الفحولة ، ويمكنون من الخبرة والمهارات ما يجعلهم يتفاجئون ويتشاجنون ، ولكن بداية المشكلة مع الطريقة التي يقتحم بها هذا الزوج جسم امرأته ، فهو غالباً ما يكون فظاً قاسياً مسيطراً مستبداً يجامع امرأته وكأنه يصارعها بصرعها ، فتفتقد في أحضانها اللمسة الحانية واللمسة العذبة والقبلة المشوقة ، إنه دائماً كالثور الهائج يستمرض فحولته ويستعذب ضعفها واستكانتها بل وصرخاتها المتوسلة إليه أن يترفق بها . وتشعر الزوجة أنها قد أهينت مع هذا الفحل ، وتشفق على نفسها من هذا

المصير التمس الذى أحالها من إنسانة تملك الأحاسيس المرفهة والأمانى الوردية والجسد الناعم الرقيق المتشوق إلى اللمس الحانى والمداعبة اللطيفة ، إلى مجرد أداة صماء يستعملها صاحبها في غيابة وقسوة

لإشباع فحوله وإرضاء غروره ، ولا تغفر المرأة للرجل هذا الامتنان
لأدبيتها وذلك الاقتحام المهين لجسدها ، فتمت زواجها أشد المقت ،
بل يصل بها الأمر أن تمقت نفسها أو بالأحرى جسدها الذى فرض
عليها بطبيعة تكوينه الأثوى هذا المصير التعس المغم ، وتقرر أن تنتقم
من هذا الجسد الذى خلق ليستعبد به ، كما تقرر الانتقام من هذا
الزوج الذى تردى بأدبيتها إلى هذا الحضيض وهذا الهوان ، فتقرر تحريم
المتعة الحسية على جسدها وعلى هذا الزوج الفظ ، فتتحول على فراش
هذا الزوج إلى قطعة من اللحم الجامد والجسد الهامد بلا أى إحساس
أو تجاوب ، إنها تنتقم من جسدها بهذا الرضوخ وهذا الاستسلام
المهين ، وتنتقم من زوجها بهذه البلادة وهذا البرود العنيد .

ثم يعود الرجل ليشكو من برود زوجته وعدم تجاوبها !!



إذا أصيب عروسك بالخمة من الملامسة ، أو الضجر أو الملل
بالنشاط الحسى ، فلا تحزنى ولا تفزعى ، فلن يستمر الأمر إلا يومين أو
ثلاثة أيام ، ولا يلبث أن يتوق إلى نعمة جسدك ويتشوق إلى دفء
أحضانك .



تعلمى المداعبة والتشويق من الليلة الأولى ، ولا يصح أن يهمل أحداً
هذا التشويق لأنه فى ذاته إمتاع وإبداع ، ولابد أن تراعى الرقة والكمياسة
واللطف فى حركات المداعبة ، ولا يصح أن يحصى وطيس المداعبة إلا
بالتدرج وبحساب دقيق .



ينبغى أن تساعد على توصيلك إلى ذروة اللذة بإرشاده إلى الحركات
التي تعجبك والمواضع البدنية المثيرة التي توقظ رغباتك .



لا تهتمى بعدد الملامسات والإكثار منها ، لأن ملامسة واحدة كاملة

ممتعة قد تشبعكما أكثر من بضع ملامسات لا تشبع ، ولا تغنى من جوع حسي ، ولا تصدق من تقول لك إن لذات الزواج تزيد بهيأة عدد الملامسات الحسية بينك وبين زوجك .

١٣١

لا تقارنى استمتاعك بمباهج الزواج الحسية بما تستمتع به صواحبك العرائس اللائى تزوجن معك فى وقت واحد ، فهناك اختلافات خلقية فى جسم كل امرأة تجعل لكل امرأة طريقة مختلفة فى الاستمتاع .

١٣٢

احذرى البدانة فى شهر العسل وحافظى على رشاقته وعلى قوامك لأنه قد لوحظ أن معظم المتزوجين يبدأون فى البدانة بعد الزواج .

١٣٣

لا يصح أن يتصور العروسان أن حياتهما كلها سوف تكون شهر عسل دائم ولا بد أن يتوقعا أعباء البيت والعيشة والعمل ، وما ينتظرهما من عناء وكفاح لمواجهة الحياة بما فيها من فصول متقلبة .

١٣٤

إحرصى على تعلم شيء جديد يضاف إلى خبرتك كزوجة وربة منزل مثل أشغال الإبرة . أو حياكة بعض الملابس . أو صنع الحلويات .

١٣٥

إحرصى على تعليم زوجك الطهى ، حتى لا ترتبك حياته إذا ما مرضت أو اضطررتى للسفر أو انشغلت عنه بولادة طفلك .

١٣٦

إذا كان لديكم سيارة وتزوجت قبل أن تتعلمى القيادة ، فاحرصى على تعلم القيادة خلال السنة الأولى من الزواج وحاولى إتقانها لما فى ذلك من فوائد عملية ومعنوية لك ولأسرتك .

تعلمى الأمور التي ترضى زوجك ، وقدرى آفاق الحرية التي يريدها لنفسه ، (ونوع الشخصية التي يييد منك أن تظهرى بها أمامه وأمام أهله وأصدقائه) .

١٣٧

تعلمى أن تميزى بين إحساسه بالغضب وإحساسه بالتوتر والإرهاق .

١٣٨

اعرفى متى يجب أن تكونى جادة رزينة ، ومتى يجب أن تكونى هازلة ظريفة مع زوجك ومع الناس .

١٣٩

تعلمى بأسرع ما يمكن أن تكونى ربة بيت نشيطة ماهرة ، ففى أول الزواج ، قد يتجاهل عروسك أخطاءك ، ولكنه لن يتفاضى عن هذه الأخطاء بعد انقضاء سنة من الزواج .

١٤٠

تعلمى فى السنة الأولى من الزواج أن تقوى مشاعر الحب والوفاق والتفاهم مع أهل زوجك .

١٤١

تعلمى تدبير البيت ، وكيفية موازنة المصروفات مع الإيرادات . وادرسى أساليب التوفيق بين مطالب البيت وقدره زوجك المادية .

١٤٢

ادرسى الإعاقات الأولية وكيفية حقن بعض الأدوية فى الوريد والعنصل وتحت الجلد ، وكيف تعالجين حرقاً قد يصيبك أثناء الطهى أو جرحاً يصيبك أو يصيب زوجك .

١٤٣

تعلمى كيف تسيطرين على انفعالاتك ، وكيف تمنعين نفسك من الغضب والارتباك ، إذا أصابك المرض ، أو أصاب زوجك أو أولادك .

١٤٤

الإمتاع والاستمتاع بالعلاقة الحسية

لكي تتم المشاركة الحسية البهيجة الممتعة ، يجب على الزوجين أن يستجيب كل منهما للآخر ، ويتبادلا الاثنان فيها أساليب الإمتاع والاستمتاع ، لتكون المباهج شاملة والمتعة مشتركة .

وهذه الأساليب مثل أساليب كل فن ، نحتاج إلى مهارة وتدريب وإتقان وتجهيد .



ركزي أفكارك وذكائك وجوارحك وحواسك كلها في إسعاد زوجك حين تكونين بين أحضانه .



تعلمي كيف تفاهمين معه تفاهما كاملا ، بالنظرة والحركة واللفظ والتنهّد والتأوه أثناء الملامسة الحسية بينكما .



لا تخفي عن زوجك فرحك وابتهاجك وتقديرك لما يبذله من جهود في سبيل إمتاعك واستمتاعه ، حتى في المرات التي لا تبتهجين فيها بالملامسة الابتهاج المنشود .



لا يصح أن نخجل من أن تكوني صاحبة المبادرة التي تحرك زوجك وتدفعه إلى النشاط الحسي ، واعلمي تماماً أنك مادمت في الفراش وحدك مع زوجك ، فليس المطلوب منك أن تكوني سيدة مترفعة شائخة مهذبة متعالية ، ولكن المطلوب منك أن تكوني عاشقة معطاءة متلهفة على إمتاع زوجها والاستمتاع به بلا تخوف أو حرج .



أعلمي أن أهم عنصر يؤدي إلى بلوغ ذروة اللذة هو التشويق أو التمهيد أو الملاعبة والمداعبة ، وهذه الأمور ليست مسؤلية الزوج



وحده ، بل يجب على المرأة كذلك أن تحتضنه وتقبله وتلاطفه وتدله ،
وتعمل معه على إثارة مناطق الإثارة العارمة فيه بشتى الوسائل ، حتى
يمكنكما تحقيق أكبر قدر من الإمتاع والاستمتاع .

١٥١

يفضل أن يتصارع الزوجان في أول فرصة بعد الزفاف ويفصح كل
منهما للآخر عن المناطق التي تثيره وتمتعه .

١٥٢

إعلمي أن الخطوة الكاملة المطمئنة بين الزوجين من أهم العناصر اللازمة
لأداء الملامسة بنجاح والاستمتاع بها ، ولذلك ينبغي إغلاق حجرة
النوم أو باب الشقة بالمفتاح والسلسلة ، كما يجب نزع حبل التليفون
من مصدره قبل الدخول في مراحل التشويق والمداعبة .

١٥٣

بمجرد أن تبدأ المداعبة والملاعبة بين الزوجين ، لا ينبغي أن يقال شيء أو
يصدر أى عمل من شأنه أن يعطل سير المشاعر وتدفق الأحاسيس ،
لأن الملامسة ليست نشاطاً بدنياً ، ولكنها شحنة عاطفية ينبغي أن
تصاعد إلى زرونها دون إزعاج أو تعطيل .

١٥٤

لا تأكل البصل أو الكرات أو الطعام المتبل بالثوم قبل الملامسة .

١٥٥

إياك وأن تكتفى بالاستسلام والرضوخ لزوجك عند الملامسة دون أن
تشاركى فيها مشاركة فعالة ، وذلك بمشاركته في الحركات الإيقاعية
ومساعدته دائماً على احتكاك عضوه ببطرك .

١٥٦

إذا كان قد سبق لك الزواج . فعليك أن تشعرى زوجك بأنك
تستمتعين بهلامسته أعظم استمتاع ، وأنه يفعل ذلك على أحسن
وجه ، وليس معنى هذا أن تتظاهرى أو تفتعلى ، ولكن عليكى أن

تندجى وتتجاوى وتتفعل .

١٥٧

لا تقيدى نفسك وزوجك بمجدول أسبوعى محدد للملامسة ، كما
لا يجب أن تقصرى للملامسة على وقت معين من النهار أو الليل ،
فالملامسة يجب أن تتم من تلقاء نفسها فى حماس تام ورغبة عارمة
ومشاركة كاملة بين الزوجين .

١٥٨

إذا رغب زوجك فى تقبيل أعضائك الجنسية ، أو إذا رغب فى تقبيلك
لأعضائه الجنسية ، فليس فى هذه الرغبة أى عيب أو خطأ أو نقص ،
مادم هذا يمتصكما معا ولا يحدث غصباً أو قسراً .

١٥٩

إذا حدث أن بلغ زوجك ذروة لذته قبل أن تبليغها ، فترفقى به
وأحيطيه بمحناك ، ثم لا تتخرجى فى أن تجعليه يداعب بظرك بأنامله
حتى تبلى أنت الأخرى إلى الذروة المنشودة .

١٦٠

الفترة التالية لبلوغ ذروة اللذة ، من أمتع مراحل النشاط الحسى ،
فاجعلها فترة استجمام واسترخاء ، ويجب أن تقضىها أنت وزوجك
فى تقبيل حميم وعناق وثيق ، وتدلليل رقيق وكلام هامس .

١٦١

تعلمى كيف تدلكين جسم زوجك ، لأن التدليك من أمتع التجارب
التي تؤدى إلى الاسترخاء وتبخر ألوان التوتر البدنى والعضلى والنفسى ،
ومساعد الزوجين على تجاوز متاعب التخطيط والتعثر فى العلاقة الحسية ،
واعلمى أن الربت الخفيف والدلك الناعم البطيء فى حركة دائرية رقيقة
يبدك وأناملك على الظهر والصدر والذراعين والساقين — بدون
هدف — يمكن أن يكون من أكثر الوسائل الفعالة للملاعبة وطلب
الملامسة ، خاصة إذا ما أصاب الزوجين نوع من الفتور أو الجمود
بعد خلاف قليل أو شجار كثير ، فالتدليك يمهد الزوج تمهيداً نفسياً

تقبل لذات الحس دون تردد أو وجل ، وليس نشاطاً حسياً صريحاً ،
فهو غاية ومهدف في حد ذاته ، وإن كان نافعاً إلى حد كبير في التمهيد
المباشر للملامسة الحسية في يوم آخر .

١٦٢

إذا أردت استعمال سائل (لوسيون أو زيت) في عملية التدليك ،
فادعكي هذا السائل أولاً في راحة يدك ، ولا تسكبيه سكباً مباشراً على
جلد زوجك .

١٦٣

البطء والتريث والتمهل أمور لازمة في حركات التدليك الثابتة المستمرة
التي تؤديها الزوجة في تيار مستمر ثابت ، وفي إيقاع مناسب هادىء ،
ويستحسن أن تتجنبى لمس الأعضاء الجنسية أثناء التدليك ، أما إذا
شعرت بأنك وزوجك قد أصبحتما في حالة استعداد للنشاط الحسى ،
فامزجى الحلود بين التدليك العضلى المريح والتدليك الحسى المثير ، في
بطء وكياسة ورقة ونعومة وفي تدرج وتصاعد منتظم الإيقاع .

١٦٤

غالباً ما تكون مناطق الإمتاع عند زوجك ، هى نفس مناطق الإمتاع
لديك والتي تثيرك مداعبة زوجك لها ، فالشفتان واللسان والأذنان
والعنق والإبط وحلمة الثدي والردفان والخصدان ثم عضو الرجل ، هى
غالباً المناطق الحساسة المؤكدة في إمتاعه .

١٦٥

اعلمى أن المرأة الغريبة الساذجة وحدها هى التى توصل زوجها بسرعة
زائدة إلى لحظة الإنماء (انطلاق المنى) ، ولكن المرأة الذكية المستنيرة
الحانية ، تسمحو بلذات زوجها تدريجياً ، وتقدم له على مهل فيضاً من
ألوان المتعة واللذة .

١٦٦

إذا بسر من زوجك ما يدل على أنه يوشك أن يبلغ ذروة اللذة أو

لحظة الإماء ، وأردتما تأجيل الذرة وإطالة الملاعبة والمداعبة والملاسة ،
فيجب أن تتوقفا تماماً عن كل نشاط أو أية حركة بضع لحظات ، ثم
عابداً بعد ذلك نشاطكما وصعداه بالتدرج مرة أخرى .

١٦٧

إذا كان زوجك رجلاً جاهلاً بفنون المص والتقبيل ، والعض والمداعبة ،
والتمهيد والتشويق ، والملاسة بكل الأوضاع ، تستطيع أن تلفتى نظره
إلى ذلك وتعلميه بشكل غير مباشر ، كأن تقولى له مثلاً إلى حلمت
حلماً ممتعاً مثيراً ، ثم تصفين له بالتفصيل والتطويل كيف كان
يداعبك ويلاعبك ويشوقك تشويقاً ممتعاً فى ذلك الحلم ، وكيف قدم
لك أمتع المباحج الحسية العارمة الجارفة فى تناسق كامل ، وإيقاع
عذب متناسب .

١٦٨

إذا حدث أن أصيب زوجك بالفتور الحسى ، وأحسست منه نفوراً لم
تعهد به فيه ، واستمر هذا النفور وهذا الفتور أكثر من عشرة أيام ،
فالأفضل أن تناقشى الأمر معه فى هدوء لكشف أى غضب خفى أو
عداوة مكبوتة .

١٦٩

ينتاب الانتصاب الشديد معظم الرجال عند الصبح فى الصباح ،
وينتابهم مرتين أو ثلاث مرات أثناء النوم ، ولا ينبغي لهؤلاء الرجال أن
يخشوا العجز عن الانتصاب أثناء الملاسة ، وإذا حدث الإرتواء أثناء
الملاسة أو صادفت زوجك مشكلة العجز عن الانتصاب فى بداية
الملاسة ، وكان ممن تنتابهم حالة الانتصاب التلقائية أثناء النوم أو عند
الاستيقاظ من النوم ، فمن المؤكد أن مرجع هذا العجز عند الملاسة
أسباب نفسية بحتة وليست أسباباً عضوية ، وعليك فى هذه الحالة أن
ترفعى معنوياته وتثنى على قدراته ، وتحيطيه بحنانك وتفدق عليه من
حبك ووسائل إغرائك بلا يأس أو ضجر ، حتى ينتقل إليه شعور
الثقة والأمان والإطمئنان .

واعلمى أنه لو توافرت لكل امرأة عناصر الكياسة والمهارة والخبرة
واللباقة ، لما كان هناك رجل واحد يشكو من العجز عن الانتصاب أو
العجز عن الملازمة .



كيف تحفظين بحب زوجك ؟

كنى دائماً بشوشة متفائلة ، واعلمى أنك مرآة زوجك ، ومصدر
إلهامه ، فتعلمى كيف تكونى الشمس التى تبدد السحب والغيوم فى
حياته . وكيف تغدقين عليه السعادة اغداً . وكيف تجعلين لحياته
طعماً حلواً وهدياً ثميناً .



إهتمى دائماً بمظهرك وأناقتك ، فإن من أبسط حقوق زوجك عليك
أن تحفظى له الصفات التى أعجبتك فىك والمواهب التى جذبتك إليه .



لا تترددى فى إظهار عاطفتك الجياشة ومشاعرك الفياضة تجاهه ،
واجعلى رقتك ومحاسنك تتسلل إلى مشاعره وتسرّب إلى حواسه وتتخلل
وجدانه .



تجنّبى التصرفات المتقلّبة التى تؤجج غوته وتبليبل أفكاره .



إظهري لزوجك دائماً الحب والحنان والاحترام ، وتذكرى أنه أمانة فى
عنقك .



لا تشوهى صورة زوجك فى أعماق عقلك نتيجة أخطائه بل اكتبى فى
ورقة خاصة ما فيه من عناصر الضعف وعناصر القوة ، حتى تقارنى
بين مزاياه الكبيرة العديدة ، وأخطائه النافهة الصغيرة .



استعملى ذكاءك وإخلاصك وحبك فى كشف نقائص زوجك ، وحسنه
على التخلص منها دون أن تجرحى أحاسيسه .



١٧٧

ذكرى زوجك بآثوره ومواهبه وملكانه ومحاسنه ، وتحدثى عن فضائله وتضحياته ومساعدته للآخرين ، فإن ذلك يمتع غرور الرجل ويقلل تشاؤمه ويزيد تفاؤله .

١٧٨

إذا اعترضت حياتكما مشكلة شاقة ، فلا تنظري إلى هذه المشكلة على أنها نهاية الحياة ، فإن مع العسر يسراً .

١٧٩

لا تتركى بيتك مهما كانت للمشكلة ، ومهما كانت العاصفة ممريرة ، لأن مجرد تركك البيت ينذر بتصاعد الأمور وتعقد الظروف ، ويكفى أن يحتكف كل منكما فى غرفته حتى تهدأ نفسك ونفسه .

١٨٠

شجى زوجك على النشاط الرياضى والبدنى خارج البيت ، لتغيير أسلوب حياته المألوفة المعتادة ، وللاستمتاع بالهواء الطلق فى عطلة الأسبوع .

١٨١

وفرى الوقت الكافى لراحتك وراحة زوجك واسترخائه .

١٨٢

تجنبى الخطأ الشائع بين الكثير من النساء عندما يشعن بالاستقرار ، ويتأكدن أن أزواجهن لن يتركهن مهما تغيرت الظروف ، واحذرى ألا تُبدى حبك له وإعجابك به ، واحرصى على إظهار محاسنك له ولا تهمل العناية بقوامك ورشاقتك .

فمن المؤسف أن تعتقد المرأة أنها مهما عاملت زوجها ، ومهما أهملت نفسها . لن تفقده أبداً ، وفى الوقت نفسه ، لا يحتمل الرجل من المرأة مظاهر إهمالها له ولنفسها ، ولا يرضى أن يتصور زوجته أنها تملكه مدى الحياة .

وهناك حديث شريف يحث المرأة على التجميل لزوجها يقول :

« جهاد المرأة حُسن التبعيل. » ، والتبعيل هو إطاعة الزوج (البعل)
وحسن التجنب والتزین له ، والعمل على إرضائه وإسعاده .

والمرأة إذا فقدت اهتمامها بنفسها ، فقدت إحساسها بالجمال ،
وهكذا تفقد أهم مقوماتها كأمراة .



لا تصومي تطوعاً إلا بإذنه ، لأنك إن فعلت ، جُعت وعطشت ،
ولا يقبل الله منك هذا الصيام .



لا تخرجي من بيتك إلا بإذنه ، لأنك إن فعلت ، لعتك ملائكة
السماء وملائكة الرحمة وملائكة العذاب حتى ترجعي .



احفظي أنفه وسمعه وعينه ، فلا يشمن منك إلا طيباً ، ولا يسمع إلا
حسناً ، ولا يرى إلا جميلاً .



أطعبيه ولا تعصى له أمراً ، واذكري حديث رسول الله ﷺ ما معناه
أنه لو كان ينبغي لبشر أن يسجد لبشر ، لأمرت المرأة أن تسجد
لزوجها لما فضله الله عليها .



احفظي سرو ولا تفضي به ولو لأقرب الناس إليك ، حتى لا توغرى
صدره ، ولكي تأمنى غدره .



عليك بمراعاة شعوره وتقدير ما يمر به من ظروف ، فلا تفرحي إن كان
حزيناً مهموماً ، ولا تكذريه إن كان فرحاً مسروراً .



أوصيك بالضعف لزوجك ، سيطرى على بيتك سيطرة كاملة ، ولكن
قفي عند زوجك .



اهتمى بعمله ، واهتمى بمتاعبه ، واهتمى بمطامحه وساعديه على تحقيقها بتأييدك وتشجيعك وفهمك .



حافظى على كرامته ، واحترمه ، ولا تشعره أنك أعلى منه شهادة أو أكثر علماً وتجربة في الحياة .



لا تعاتبى زوجك ، وتجاوزى الهنات الهينات ، وانسى النقائص والزلات ، واستعنى بالحلم والرقه والحياء واللفظ والكياسة ، ولا تسخرى منه أبداً .



احذرى الحركات أو الكلمات السوقية المسفه ، حتى ولو بدرت منه ، حتى لا تشوهى الصورة الكاملة الجميلة التى يحفظها لك فى ذاكرته ونخاله .



احترمى أمه وأهله ، ولا تجاربه من لحظات حنقه أو سخطه عليهم .



احرصى على أن تقدمى له ما يحب من ألوان الطعام ، ويمكنك للإستعانة بوالدته فى معرفة هذه الألوان .



لا تمدحى لزوجك رجلاً غريباً .



لا تسرفى فى الإنفاق ولا تحملينه مالا طاقة له به ، ولا تضطريه للإستدانة من أجل إشباع رغباتك .



إياك والغيرة الزائدة ، فإنها مفتاح الطلاق .

١٩٩

دربى نفسك على تغيير بعض عاداتك المكتسبة قبل الزواج . لكى تتعاضد ظروف الحياة الزوجية الجديدة وتبعات البيت ومطالب الأسرة والزوج .

٢٠٠

يجب عليك من تلقاء نفسك أن تدجى شخصيتك مع شخصيته ، بحيث تنشأ من شخصيتكما شخصية مشتركة واحدة متناسقة متفاهمة منسجمة .

٢٠١

تذكرى أن زوجك ليس طفلاً صغيراً ، فلا تطعمى فى تشكيله من جديد حسب رغبتك وتصورك ومزاجك وإرادتك . فهو إنسان له شخصية يعتز بها . وله إرادة الذكور ، ولا يرضى أن يغير شخصيته أحد .

٢٠٢

لا تفرضى نفسك على كل كبيرة وصغيرة ، ولا تتحكمى فى تصرفات زوجك ، ولا تملئ عليه أوامرك حتى لا يثور ويضجر ويهجر البيت ويهرب .

٢٠٣

لا تنساق وراء التمزقات اللائى يتحدثن كثيراً عن حقوق المرأة ، ويتعصبين فى طرح قضية المساواة بين الرجل والمرأة .

٢٠٤

ينبغى أن تدركى أن قيمة المرأة ليست فى محاسنها البدنية وحدها ، بل تقوم على ثقافتها الشاملة ومعلوماتها الواسعة ، وقيمها الروحية ، وتمسكها بالمثل العليا ، وإيمانها العميق بالله سبحانه وتعالى .

٢٠٥

لا تجعلى من نفسك حصناً منيعاً أمام زوجك ، ولا تمنعه عن لذته المشروعة ، بل امنحها له فى كرم وسخاء .

٢٠٦

لا تتعلقى بعنق زوجك وكتفيه أمام الضيوف ، كما لا تسمعنى لنفسك أن تجلسى فى حجرة أو تعانقيه أمامهم ، فإن هذه التصرفات من الزوجة تضايق الزوج وتخرجه وتنفره من زوجته .

٢٠٧

احرصى على ألا تظهرى لزوجك ندماً على اقترانك به ، وتذكرى أنه وحده الذى أمكنك فعلاً أن تظفرى به ، وهو الذى أتاح لك أن تفوزى به .

٢٠٨

قد تجد المرأة لذة طاغية فى فرض سيطرتها على زوجها ، وفى التحكم فى تصرفه وأعماله ، وقد يتظاهر الرجل الماكر بخضوعه لها ، ونظن هى أنه استكان لها ورضخ لأهوائها ، بينما هو يمتنها أشد المقت ويتفنن فى أساليب خداعها والسخرية منها ، وربما يصل الأمر إلى أن يعيش مع زوجته بيده فقط ، بينما يفر بعقله وخياله وأحاسيسه ومشاعره إلى امرأة أخرى .

٢٠٩

لا تكونى امرأة متارضة كثيرة الأئين والتشكى .

٢١٠

لا تكونى امرأة مثانة تمنين على زوجك بكل ما تقدمينه له أو تفعلينه من أجله .

٢١١

لا تكونى امرأة شداقة ، أى كثيرة التشدق بما تفعل .

٢١٢

لا تماطلى زوجك أو تهترى منه بأى عذر غير شرعى إذا دعاك إلى فراشه ، وذلك لأن حرمان الزوج من الحياة الجنسية المشروعة ، لا بد أن يدفعه دفعا إلى الكبت أو الشعور بالحرمان ، وقد يدفعه ذلك إلى الزنا والتطلع إلى سواك .

وعن رسول الله ﷺ أنه قال : ما معناه * والذي نفسى بيده ما من رجل يدعو زوجته إلى فراشه فتأتى عليه ، إلا كان الذى فى السماء ساعطاً عليها حتى يرضى عنها * .

وقال أيضاً ﷺ : * لا يحل لامرأة أن تنام حتى تعرض نفسها على زوجها ، قالوا : فكيف تعرض نفسها على زوجها ؟ . قال : تخلع ثيابها وتدخل معه فى لحافه فتلرق جلدها بجلده ، فإذا فعلت فقد عرضت * .

٢١٣

يجب أن تدركى تماماً أن التدخين لايعنى القبح ، وأن الاحتشام لايعنى الاسترجال ، فالرسول ﷺ أوصى المسلمين بالمرأة الودود أى التى تظهر المودة والملاطفة والأنوثة لزوجها ، بل يوصيهم بالمرأة الغلظة أى التى تشتتى الرجل وتحب المجامعة والعناق ، ويصف الزوجة المثالية بأنها تسر زوجها إذا نظر إليها ، وقال ﷺ : إن الله جميل يحب الجمال .

٢١٤

احرصى أن تسوسى زوجك على أساس أن الرجل يتزوج ليضمن لنفسه الهدوء والبقاء والاستقرار ، لا ليحبس نفسه ، وهو يريد أن يكون له بيت إلا أنه يريد أن يكون حراً قادراً على الهرب من هذا البيت ، (وهو يستقر فى البيت ، ولكنه يظل فى الغالب مشرداً ، وهو لا يحتقر بهجة البيت ، ولكنه لايجعل منها غاية فى ذاتها ، إذ أنه يسأم التكرار ويلتمس كل جديد ، وكل خطير ، ويشتهى أن يتغلب على ما يعترضه ، وأن يستمتع بصداقة الزلاء والأصدقاء) .

٢١٥

(انجنى عن نواحي ضعفه لتشبعها له) ، واكتشفى مطالبه فتنجبها له ، وقدمى له — بحساب وذكاء — ما يستحقه من مدح وإطراء ، ووداعة واستسلام ، ورقة وتسامح ، ورضوخ وخضوع ورقابة وحذر .

٢١٦

يجب على الزوجة ألا تُفُوط في الحرية التي تمنحها لزوجها ، كما يجب عليها ألا تضيق عليه فيها . لأنها إذا أغدقت عطفها على زوجها وأسرفت في تسامحها معه ، فقد يفر من يديها ، وإذا حرمت زوجها من كل حرية ومغامرة ، وتطرفت في رقابتها له ومشاجراتها معه ، فإنها تمهد بذلك لعداوته لها علوأة سافرة .

٢١٧

ينبغي على الزوجة الذكية أن تعرف كيف تغمض إحدى عينها إذا خدعها زوجها خدعة صغيرة ، ولكن ينبغي عليها أن تفتح عينها الاثنتين جيداً في أوقاتٍ أخرى .

٢١٨

إذا تعذر على الزوجة الفاشلة التفوق عقلياً على زوجها ، فإنها تحاول الانتقام لنفسها بطرق حسية ، كأن ترفض الاستسلام لرغبات زوجها الحسية إلا بعد أن يعطيها ما تريد ، أو تخذله بأن تتظاهر بالبرود الحسى ، أو تنزله من عليائه وتعذبه بأن تحرك مشاعره وتلهب حواسه وتوقف رغبته فيها ، ثم تتمنع عليه وتأتى عليه ملامستها لكي تجعله يتوسل إليها لإرضاء رغبته الحسية التي تثيرها بنزواتها المتقلبة وبإغرائها له حين تشاء ، وقد تلجأ إلى إظهار الحنان لغيره ، أو إثارة غيظه ، أو اللعب وخداعه ، أو تحاول الاستهانة بذكورته ورجولته ، وكلها وسائل سيئة لخطيرة التبعات على مصيرها في حياتها الزوجية .

فاحرصى على ألا تكونى صورة من هذه الزوجة التبعة الفاشلة .

٢١٩

تأكدى أن الشقاق الذى كثيراً ما يحدث بين الزوجين ينشأ عن الأشخاص وضمايرهم المعلقة ونواياهم السيئة ، ولا ينشأ عن الزواج نفسه ، فالعيب عيب الأشخاص لا عيب الزواج .

٢٢٠

احرصى دائماً على قيام علاقة مفعمة بالنشاط والحيوية والحركة بينك

وبين زوجك فإن غياب هذه العلاقة يجعل كل منكما عاجزاً عن إعطاء الآخر شيئاً ، وعن مبادئته أى شيء من حيث الأفكار والآراء ، أو من حيث الإمتاع والاستمتاع ، فلا تسمحى بضياغ مئات الليالي من عمركما فى كلام نافه غامض ، أو سكون لايدل على شيء ، أو تناؤب فى قراءة الصحف والذهاب إلى النوم . كذلك إهتمى برعاية أبنائك وحسن تنشئتهم .



نصائح متنوعة في قواعد الاتيكيت



إذا كنت تعتزين بنفسك ، فلا تضعي نفسك في موقف ضعيف هزيل ، والزمي نفسك اتباع الصواب والرجوع إلى الحق في حالة وقوعك في خطأ ، هكذا يكون الاعتزاز بالنفس . وليس بالدفاع الفوري عنها ضد أى انتقاد أو إساءة ، فاعترافك بخطئك يرفع الشخصية التى أخطأت في حقها ويساعدها على تجاوز هذا الخطأ ونسيانه .



لا تسمحي لنفسك بقبول مجاملات من إناس إلا إذا توفر لديك الاستعداد لمجاملتهم بالمثل ، كما لا يصح أن تكلفى إناساً بمهام أو خدمات إلا إذا توفر لديك الاستعداد لتقديم نفس الخدمات إليهم .



احرصى على رقتك التى تنطق بها أمور كثيرة ، فالعنف والانفعال الزائد يتنافى مع الرقة ، كما أن ألوان الملابس الصارخة وتعتمد إبراز مفاتن الجسد والمكياج الزائد ، كلها أمور تتنافى مع مظاهر الرقة التى يجب أن تحرصى عليها .



عندما تتناولين طعامك ، يجب أن تمسكى المعلقة باليد اليمنى وكذلك السكين ، كما يجب ألا تَدْخُلِي المعلقة كلها في فمك ، واحرصى على ألا يصدر منك صوت أثناء الشرب ، وإذا أردت أن تبدى الطعام لا تنفخى فيه ، وإذا تحدثت أثناء الطعام ، فلا تشيرى بالشوكة أو السكين .



احرصى على أن تأكلى وتمضغى الطعام وفمك مغلق حتى لا يُرى في فمك الطعام ، كما يجب ألا تتحدثى والطعام في فمك حتى لا يُقذف معه أثناء الكلام .



استقبل ضيوفك بوجه بشوش باسم ، وتعالى أعصابك أمامهم ، فلا تصرخى فى أولادك ولا تشتمهم أمام الزائرين ، ولا يصح أن تبغى أحداً لشراء المربات أو الفواكه التى سوف تقدمها إليهم أمامهم ، وإذا أردت أن تسمعهم بعض الأغاني أو الموسيقى ، فلا تفرض عليهم ذوقك بل اتركهم يختاروا ما يودون سماعه .



احرصى فى عملك ألا تنسطقى وتزبلى الكلفة بينك وبين زملائك فى العمل ، كما يجب أن تعاملهم جميعاً بركة ولطف وأدب وبطريقة وأسلوب واحد كلهم ، كما لا يصح أن تصدر عنك كلمات سوقية أو خارجة أو ألفاظ جارحة حتى وأنت فى أشد حالات الغضب .



تجنبى الثثرة فى المآتم وفى المسرح والسينما ، ولا تعلقى على ماتشاهديه وإذا كان لابد من إهداء ملاحظة لمن معك ، فيجب أن يكون ذلك همساً لا يسمعه من حولك .



إذا كنت فى مجلس فلا تشغلى عن الحاضرين بقراءة الجريدة ، وإذا كان لابد من قراءة شئ هام ، فاستأذنى الحاضرين أولاً .



إذا كنت فى مكان عام مع زوجك ، فلا تلجأى فى حديثك معه إلى عبارات الحب والتدليل الزائد ، بل يجب عليك مراعاة شعور الآخرين .



إذا كنت فى سيارة عامة ، أو فى سيارة خاصة مع آخرين وأخريات ، فلا تفتحى النافذة قبل استئذان من معك ، فقد يؤذى تيار الهواء غيرك .



إذا دخلت إلى الطبيب ، فتذكرى أنك لست (الزبونة) الوحيدة ، وأنه

في انتظار أناس آخرين ، فلا تطيل الجلوس عنده أكثر مما يجب ، ومن المستحسن أن تكتبى في ورقة كل ما تريد قبل دخولك إليه حتى لا ينسبك الموقف شيئاً ، كما يجب عليك أن ترتدى من الملابس مايسهل خلعها وليس عند الكشف .



عندما تريد تنظيف فرش منزلك وسجاجيده من إحدى البلكنات عليك اختيار الوقت المناسب لذلك ، كما يجب أن تحبى الساكنين في الطابق الأسفل لرفع الملابس المنشورة وقفل النوافذ مؤقتاً حتى لا يدخل منها الغبار إلى داخل المنزل .



إذا أردت الاسترخاء في شرفتك وصادف وجود الجيران في الشرفة المقابلة ، فعليك أن تغبى اتجاهك ليكون ظهرك لهم ، كما لا يجب أن تحملقى فيهم لأن ذلك يضايقهم ويعد من حرمتهم في منزلهم .



اجعل البسمة ملازمة لك في كل عمل تعمله ، فابتسم عند المصافحة في اللقاء أو الوداع وعند الاستئذان وعند السؤال عن شىء ، وابتسم عند تقديم الشكر ، حتى في مواقف الحزن يمكنك أن تسمى على شفئك ابتسامة وديعة تجمع بين الرقة والتعبير عن الأسى .



احرصى على أن يكون جوربك ملاصقاً لجسمك تماماً لأن ارتفاعه يشوه شكل الساق ، ويُفقد السيدة أناقتها ، ولا تجعل خياطته الخلفية في غير موضعها أى معوجة ، فيصبح منظر الساق قبيحاً .



احرصى على ألا تتركى أثراً للروج على الكوب بعد أن تشرى منه .



احرصى على أن يكون مرفقك ملاصقين دائماً لجانبك ، حتى لا يكون منظرُك غير لائق إذا مشيت وذراعك مفتوحتان .



إذا جلست إلى المائدة فلا تضيء عليها مرفقك .



لا تتكلفى الظرف أو تفتعلى المرح لمجرد حرصك على أن تنال لقب طريفة أو مرحة ، فقد يوقعك ذلك فى خطأ التفوه بنكت أو حكايات مُستهجنة ، ولتكن فكاهاتك وحكاياتك متزنة دائماً وفى وقتها المناسب .



إذا كنت فى مناقشة وكان هناك من يخالفك فى الرأى ، فعليك أن تقبلى ذلك وتناقشه. مناقشة هادئة ، ذلك أن الناس تختلف وجهات نظرهم باختلاف شخصياتهم . واعلمى أن' علو الصوت والصباح وفرض الرأى ليست هى الوسائل التى تؤدى إلى الإقناع .



اعلمى أن المتواضع هو الذى يتحدث عن فضائله الناس ، أما المغرور فهو الذى يتحدث كثيراً عن فضائله .



إذا ذهبت إلى الحلاق (مصفف الشعر) . فلا تقصى عليه شعورك الخاصة ، ولا تتحدثى مع صديقاتك فى خصوصياتك أمامه .



من أصول اللياقة أنك إذا جلست إلى سيدة بدينة ، فلا تذكرى أمامها حديثاً عن الرجيم أو عيوب السمينة وعواقبها . فإن مثل هذا الحديث يسبىء إلى نفسيتها ويضايقها ويحرجها ، كذلك إذا جلست إلى سيدة عاقرة ، يجب عليك أن تتجنبى الحديث عن الأطفال وأهميتهم فى حياة الإنسان ، ولا ترفى الحديث عن متاعبهم ومشاكل تربيتهم من باب

التخفيف عنها .



إذا رأيت أحداً يخوض في أسرار بعض الناس ، فتجنّب الخوض معه في هذا الحديث ، وحاولي إدارة دفة الحديث بلباقة .



من أصول اللباقة ألا تتركى همومك تسيطر عليك وتسرحى فيها بينما يتحدث إليك أحد ، بل ينبغي أن تكونى حاضرة منصتة للحديث بشكل يتيح لك الاشتراك في المناقشة في أى وقت .



من الأمور التى تتنافى مع الجمال وآداب اللباقة طرقة الأصابع بين الناس ، ووضع الاصبع فى الفم أو الأنف أو الأذن ، وتبليل الأصابع باللعب عندما تريدن قلب صفحات مجلة أو كتاب ، وهرش الرأس .



إذا كنت أنت وزوجك فى مكان عام ، يجب أن يكون الزوج هو المتكلم المتحدث نياحةً عنك فى مخاطبة الجرسون .



يجب ألا تتأعنى أمام الناس ، وإذا حدث يجب أن تغطى فمك بيدك ، كما يجب ألا تعطسى دون أن تضعى منديلك على فمك .



إذا أتاحت لك الصدفة التعرف على بعض أسرار لصديقاتك أو جيرانك ، فاعتبرى هذه الأسرار أمانة فى عنقك ولا تضيعيها لأقرب المقربين إليك .



كيف تعدين طعامك

٢٥١

اعلمى جيداً أن صحة الجسم وقوته تكمن أولاً في الغذاء الذى يتناوله الإنسان ، فإذا فقد هذا الغذاء عناصره الأساسية صار الجسم عليلًا قليلًا ، فلا تهتمى بمظهر الطعام وشكله أكثر من محتواه وعناصره .

٢٥٢

احرصى على أن يكون معظم طعامك من الأغذية الطازجة غير المطهية

٢٥٣

تناول الأطعمة الطازجة الجديدة ، وابتعدى عن تناول المعلبات ، حيث يقضى التخزين على بعض الإنزيمات المفيدة للجسم .

٢٥٤

إمضى الطعام جيداً ، لاسيما الخضروات والفواكه والأطعمة النشوية .

٢٥٥

اشربى اللبن الحليب غير المبستر ، ولا تأكلى إلا اللبن الطبيعى واحذرى تناول اللبن المطبوخ .

٢٥٦

أكبرى من تناول الأطعمة المتخمرة مثل اللبن الزبادى .

٢٥٧

اجعلى من خميرة البيرة وعسل النحل عناصر أساسية في طعامك .

٢٥٨

لكى تحتفظ الخضروات بقيمتها الغذائية كاملة عند طبخها ، عليك مراعاة الآتى :

- ١ — عدم تقشير الخضروات قبل طبخها لأن معظم الخضروات تحتفظ بأكبر نسبة من قيمتها الغذائية في قشرتها .
- ٢ — تجنبى نقع الخضروات في الماء قبل طهيها مدة طويلة .

٣ — استخدمى أوانى الطهى تحت الضغط (برستو) اختصاراً لفترة الطهى ، لأن الخضروات تفقد كثيراً من قيمتها الغذائية كلما زادت فترة الطبخ .

٤ — لا تستعمل من الماء أثناء الطهى إلا بمقدار الحاجة الضرورية .

٥ — تحاشى الإفراط فى استعمال الفلفل وغيره من البهارات الحريفة .

٦ — احرصى أن يكون إناء الطهى محكم الإغلاق .

اختارى الخضروات والفواكه الطازجة كاملة النمو ، ذات الألوان الزاهية .



لا تقطعى النار إلا عند استعمالها مباشرة ، ولا تستخدمى فى قطعها أدوات قابلة للصدأ .



عند إعداد العصور يجب أن يكون بالقدر اللازم فقط ، ويجب تناوله مباشرة دون حفظ الباقى .



احذرى الإفراط فى تناول المياه الغازية ، لأن الإكثار من تناولها يؤدى إلى عسر الهضم ، كما يؤثر تأثيراً فادحاً خاصة على المسنين بأمراض القلب والكلى وارتفاع ضغط الدم ، وقد يؤدى الإكثار من تناولها إلى الإصابة بقرحة المعدة .



اعلمى أن الاعتماد على المشهيات والمقبلات اعتماداً كلياً هو مخالفة صريحة لسنة الحياة وطبيعة الجسم ، لأن الإحساس بالجوع إحساس أصيل فى الجسم ، تحركه الغريزة الطبيعية كلما شعر الجسم بها . - إلى وقود يحفظ حركته واستمرار حياته ، فإذا حصل الدم على حاجته من هذا الوقود ، بطل الإحساس بالجوع وحل محله الإحساس بالشبع ،



فلا داعى لتناول المشهيات التى تجعلك تتناولين من الطعام ما هو زائد
عن احتياج جسمك الحقيقى .

فإذا شعرت بفقدان شهيتك للطعام ، وقيل البحث عن المشهيات
عليك أولاً أن تبحثى عن السبب وراء ذلك ، فقد يكون السبب
نفسياً كالقلق والتوتر ، وقد يكون ناتجاً عن عدم تنظيم الوجبات .

٢٦٤

تجنبى استعمال الدهون الحيوانية (السمن البلدى) . فقد أثبت العلم
خطورة هذه الدهون على صحة الإنسان بما تلحقه بالجسم من إضرار
وبما تجلب من أمراض ، فاستعصى عن هذه الدهون الخطرة بالزيوت
النباتية .

٢٦٥

تجنبى تناول الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس والمواخ فى وجبة واحدة .

٢٦٦

تجنبى تناول الفواكه بعد الأكل مباشرة ، بل يجب أن يكون ذلك بعد
ساعة على الأقل .

٢٦٧

قللى قدر الإمكان من تناول الشاى والقهوة وامتنعى عن التدخين
نهائياً .

٢٦٨

احذى هذه الأطعمة من قائمة غذائك : الأيس كريم ، الحلويات
بأنواعها ، المرى ، الشيكولاته ، العصائر الصناعية والشرابات ، الكعك
المحلّى بالسكر ، جميع الأطعمة المحفوظة والمعلبة ، اللحوم الدسمة ،
أما الملح فتناولى منه فقط حسب الحاجة الضرورية .

٢٦٩

اعلمى أن شئ اللحم هو أفضل طرق طهيها ، لأن الشئ يجعلها مغذية

مريضة الهضم ، كما تعمل هذه الطريقة على حفظ اللحم بمكوناته الأساسية ، من العناصر الغذائية .

تجنبى شرب الماء أثناء الأكل بقدر المستطاع ، على أن يعوض ذلك بتناول بعض الأطعمة الغنية بالماء كالسلطات .



إرشادات منزلية عامة



تزال بقع الشمع بكشط طبقة الشمع السطحية برفق باستخدام آلة حادة ، ثم توضع قطعة من ورق النشاف فوق البقعة ، وتمر عليها سكاوة ساخنة ، مع تكرار ذلك عدة مرات ، فإذا بقيت علامة على شكل حلقة خفيفة بعد ذلك ، فيمكن معالجتها باستخدام البنزين .



لإزالة بقع القهوة والشاي ، يجب أن تسرعى في إزالتها على الفور قبل أن تثبت ، وذلك بأن تسكى على البقعة ماءً بارداً من ارتفاع بحيث يتخلل الماء مكان البقعة ، ثم كررى هذه العملية بماء مغلى .

أما إذا كانت البقعة قديمة ، وكان الثوب من القطن أو الكتان الأبيض ، فانقى البقعة في الجليسرين حوالى عشر ساعات ، أو عالجى البقعة بالجليسرين الساخن ، على أن يزال بعد ذلك بالكحول الأبيض أو بالغسل .

وبالنسبة للحبر والصوف والحبر الصناعى ، فزال بقع القهوة والشاي من عليها بنقعها في ماء الأكسجين .



لإزالة بقع الشيكولاته والكاكاو ، استعملى البوراكس مع الماء البارد .



لإزالة بقع الصدأ ، توضع شريحة من الليمون بين طبقتين من الثوب فيهما مكان الصدأ ، وتمر مكواة ساخنة فوق المكان ، وتكرر هذه العملية مع تجديد شريحة الليمون حتى يزول الصدأ .

أو توضع البقعة في محلول ساخن من حامض الأكساليك بنسبة ملع معلقة شاي من الحامض إلى لتر من الماء الساخن .

أو تبل البقعة وتوضع في عصير الليمون وهو يغلى على النار ، مع إضافة قليل من الملح .

وبعد إزالة البقعة بإحدى الطرق المذكورة ، تشطف الثياب جيداً في محلول قلوى خفيف من صودا الغسيل أو الصابون ليتعادل مع الحامض .



تزال بقع الحبر بإحدى الطرق التالية :

★ إذا كانت البقعة حديثة . فيمكن شطفها بالماء البارد حتى يزول كل ما يمكن إزالته ، ثم :

★ تدلك البقعة بعصير الليمون وملح الطعام .

★ أو تدلك بقطعة من الطماطم وتترك لمدة ساعة .

★ أو تنقع في اللبن الزبادى وذلك في حالة اللون الأبيض فقط .

أما إذا كانت البقعة قديمة ، فيمكن معالجتها كما في حالة بقعة الصدأ.



يمكن إزالة بقع الدهون بإحدى الطرق التالية :

★ تغسل البقعة بالماء الدافئ أو الساخن والصابون ، أو الصابون والصودا حسب نوع النسيج .

★ أو توضع كمية قليلة من ماء الفول المدمس على البقعة ، وتترك حتى تجف ، ثم تفرك بأصابع اليد . فتزول البقعة في الحال .

★ أما البقع الدهنية الثقيلة التى تصيب الأنسجة الصوفية ، فيمكن إزالتها بدعكها بمزيج متساوٍ من الكحول الأبيض والترينيتينا .



أزلى بقع الفاكهة الحديثة على أقمشة القطن أو الكتان الأبيض ، بتغطية البقعة ببطقة من ملح الطعام الناعم ، ثم صبي عليها الماء المغلي ، وكررى العملية حتى تزول البقعة ، بعد ذلك اغسلها غسلاً عادياً .

★ أما إذا كانت بقعة للفاكهة قديمة ، فبللى البقعة بالماء المغلى ثم غطيها بمسحوق البوراكس أو كربونات النشادر واتركها بضع ثوان . ثم صبي عليها الماء المغلى .

★ أو انقعها مدة خمس دقائق في محلول البوراكس المغلى .

★ أو عاجلها بمحلول لإزالة الألوان .

★ أما البقع الحديثة من باقى الملابس الملونة من الأنسجة الأخرى ، فيمكن معالجتها كما في الحالة الأولى مع استخدام الماء الدافئ بدلاً من الماء المغلى .

★ أما البقع القديمة ، فانقعها في ماء الأكسجين المضاف إليه قليل من النشادر .



أزلى بقع النبات الأخضر بنقعها في الكحول أو البنزين . ويقع الدواء تزال بنقعها في الكحول الأبيض فإذا ظهرت بقعة صمداً فأزليها بملح الليمون أو حامض الأكساليك .



تزال بقع الدم إذا كانت حديثة وطرية بشطفها في ماء بارد أو فاتر . ثم غسلها غسلأ عادياً .

★ أما بقع الدم القديمة ، فانقعها في الماء والملح لمدة ١٢ ساعة حتى ينوب الدم ثم اشطفيها جيداً بالماء .

★ أما إذا وقع الدم على نسيج غير قابل للغسيل ، فغطى البقعة بعجينة من النشا فترة من الزمن تسمح بامتصاص النشا للبقعة ، ثم ينفض النشا جيداً بعد جفافه ، ويجب تكرار ذلك حتى تزول البقعة .

الفهرس

الفصل الأول — كيف تحافظين على نضارتك وصحتك وجمالك :

- ★ فكرة عامة عن الغذاء .
- ★ صحة وجمال البشرة .
- ★ العناية بالشعر .
- ★ صحة وجمال عيونك .
- ★ صحة وجمال أسنانك .
- ★ النوم الهادى .
- ★ أفضل ألوان الملابس والمكياج للمرأة الخمره — السمراء — الشاحبة —
الشفراء — الخمراء الشعر .
- ★ الماكياج .

الفصل الثانى — كيف تختارين خطيبك :

- ★ فترة الخطوبة .
- ★ كيف تعاملين أهل زوجك .
- ★ فى ليلة الزفاف .
- ★ فى السنة الأولى من الزواج .
- ★ الأمتاع والامتناع .
- ★ كيف تحفظلين بحب زوجك .
- ★ نصائح متنوعة لى قواعد الأتيكيت .
- ★ كيف تعددين طعامك .
- ★ إرشادات منزلية عامة .

بيان الكتب والمراجع

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| ١ — المرأة بين الحب والزواج | سيمون ديوفوار |
| ٢ — الإتيكيت | مروة أمين |
| ٣ — من تجارى للنساء فقط | فاطمة النجار |
| ٤ — كيف تسعدين زوجك | د / محمد فتحى |
| ٥ — الإسلام والحياة الجنسية | د / أحمد شوقي الفنجري |

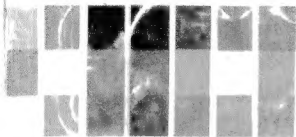
كتب تهم المرأة

- أشهى المأكولات والحلويات (مها غزلان)
- العناية بالطفل بدنياً ونفسياً (د/فاطمة عبد العزيز)
- أشهى الحلويات (دولت ابراهيم)
- التربية الصحية لطفلك (د/محمد على قرني)
- كيف تصنعين الثوبه (جيلي سينسر)
- الرضاقة والجمال بين يديك (د/محمد على قرني)
- أشهى المأكولات والحلويات المصرية (مها غزلان)
- دليل الرضاقة (د/محمد على قرني)
- أصول الكروشيه (لرمين سعيد)
- العناية بالشعر وجمالها (د/محمد على قرني)
- فنون الكروشيه (نجلاء معروف)
- العناية بصحة العيون (د/محمد على قرني)
- فن التطريز والكفاه (نانسى شرف الدين)
- العناية بالجلد والبشره (د/محمد على قرني)
- التفصيل من الالف (جليله القطفاني)
- حيويك ونشاطك بعد الأربعين (د/محمد على قرني)
- تفصيل زى المرأة المسلمة (جليله القطفاني)
- النحافة أسبابها وعلاجها (د/محمد على قرني)
- الخطوط (د/سامى محمود)
- السمنة أسبابها وعلاجها (د/محمد على قرني)
- المشاكل بين الزوجين وحلولها (د/سامى محمود)
- صحة ورضاقة الحامل بعد الولادة (د/محمد على قرني)
- الاتيكيت (مروة أمين)
- الاسعافات الأولية المنزلية (د/محمد على قرني)
- مأكولات شهية للتخسيس (مها غزلان)
- العناية بالحامل (د/محمد على قرني)

تطلب منشوراتنا من

- المركز العربى للنشر والتوزيع — اسكندرية — ت/٨١٠٨٢٨
- المركز العربى الحديث — القاهرة — مصر الجديدة — ١٠٣ شارع الامام على — ت/٢٦٠٦٤١١
- المكتبة المصرية — الفجالة — ت/٩٠٠١٥٢

تدرجات لونية للأكسوار



تدرجات لونية للأكسوار



صورة الفاح



اللون الأبيض



اللون الطيف الأمية

تدرجات لونية للأكسوار



صورة الفاح



اللون الأبيض



اللون الطيف الأمية

تدرجات لونية لـ



نوع الدم الأحمر



اللون الأبيض

Bibliotheca Alexandrina



0384525